

Friggitelli con cipolle

Quando si hanno ingredienti freschissimi, non serve elaborare le ricette con troppi ingredienti. Questo contorno velocissimo e semplice si può gustare sia caldo che freddo.



Ingredienti:

- 500 gr peperoni friggiteili
- 1 grossa cipolla rossa, o 2 piccole
- sale, pepe, olio d'oliva
- mezzo dado vegetale

Lavare bene i friggiteili sotto l'acqua corrente, poi spuntarli e aprirli a metà.

Rimuovere i semi e il filamento bianco interno, asciugarli leggermente e porli in una ciotola.



Tagliare finemente le cipolle, e farle appassire in padella con poco olio, aggiungendo una presa di sale. In questo modo rilasceranno la loro acqua e si eviterà di farle colorare. Cuocere per circa 5 minuti finchè non saranno diventate trasparenti.

Unire in padella i friggiteili, mezzo bicchiere di acqua e il dado, mescolare brevemente e coprire con il coperchio. Fare

cuocere circa 10 minuti mescolando di tanto in tanto.
I peperoni devono appassire ma rimanenre un poco croccanti.
Aggiustare di sale, spolverare di pepe e servire.