

Rifatte senza glutine: peperoni ripieni alla Micò. Un'amica ch(è) Vale!



Ci ho preso gusto!

Eh sì è proprio così, dopo il [gustoso blitz](#) da [Felix](#) ci ho preso gusto e ne sono ben felice.

Di cosa?

Facile la risposta: di essere una "[rifatta](#)" anche questo mese



e di essere qui stamattina puntuale all'appuntamento di maggio a casa di [Vale](#) per

gustare i suoi fantastici [peperoni ripieni](#).

Come mi era già successo per l'appuntamento maggiolino con "[Quanti modi di fare e rifare...](#)", vista la ricetta è scattata la molla:

"no no no a questo giro di sicuro non ce la faccio uffi, dove trovo il tempo per le verdure ripiene? E poi cuoci il riso prima...accendi il forno...no cavolo, troppo lunga mannaggia!"

Ma tanto per tener fede alla mia [proverbiale coerenza](#), più pensavo "no" e più una vocina mi diceva "SI'" perchè a me quel [peperone di micò](#) solleticava le papille e pure parecchio.

Mi si erano persino messi in moto i criceti che in quest'ultimo periodo [poltriscono](#) da paura in quanto a salato!

E come sempre mi lascio spaventare in anticipo senza motivo perchè in fondo, con un pizzico di organizzazione, il tempo richiesto non è così tanto (si può suddividere la preparazione in giorni diversi, io ho cotto il riso e le cipolle con un giorno di anticipo) ma in compenso il gusto merita alla grande.

La talpa, che solitamente con le verdure va d'accordo il giusto (per la serie, se gli condisco 4 pomodori ciliegino di numero...e non esagero...ne lascia nel piatto la metà!) ha fatto pure il bis e quando ho azzardato:

"se non vuoi tutto il peperone no problem, mangia solo il ripieno che al guscio ci penso io"

la sua risposta è stata

"fossi matto, troppo buoni"!

E matto, mo' ve lo dico, lo sarebbe stato davvero se mi avesse dato retta!

Volete un suggerimento sincero e spassionato?

Provate i [peperoni di micò](#), è un consiglio che [VALE](#).

E farete felici i vostri commensali, tutti indistintamente, perché **gluten free è BUONO**, parola di Calimero ^_^

Vi ho incuriosito e stuzzicato?

Eccovi allora la ricetta di [Vale](#) con le mie leggerissime modifiche.



Peperoni ripieni alla Micò

Tempo di preparazione	30 minuti
Tempo di cottura	1 ora 30 minuti
Tempo passivo	–
Porzioni	4 persone

Ingredienti per 4 persone

- 4 peperoni di media grandezza
- 200 gr di riso (per me riso basmati)
- 80 gr olive denocciolate
- 20 gr capperi (omessi)
- 15 gr alici sott'olio (ho usato alici sott'olio al peperoncino)
- 350 gr di cipolle (300 gr di cipolle fresche bianche)
- 150 gr di peperoni rossi e gialli
- 30 gr parmigiano grattugiato (1 cucchiaio abbondante)
- 100 gr provolone piccante o affumicato (120 gr di scamorza dolce)
- 4 cucchiaini di olio evo (io solo 2 cucchiaini)
- 2 monoporzioni di burro di cacao Venchi

- timo fresco
- 1 bustina di zafferano
- sale q.b.
- pepe q.b. (sostituito con peperoncino)

Procedimento

1. Lessare il riso molto al dente in acqua bollente salata in cui sarà stata diluita la bustina di zafferano, scolarlo, condirlo con i 2 cucchiaini di olio e lasciarlo raffreddare.
2. Nel frattempo mondare i peperoni che andranno riempiti, privandoli dei semi e dei filamenti bianchi e conservando la calotta per la "decorazione". Tagliare gli altri a dadini piccoli.
3. Mondare le cipolle e tagliarle a fettine sottili.
4. In un'ampia padella far appassire insieme a fuoco basso cipolle e peperoni a dadini con il burro di cacao per circa 30-40 minuti, fino a che risulteranno morbidi, aggiungendo un po' d'acqua man mano tendono ad asciugare (non devono prendere colore).
5. Regolare di sale e insaporire con una punta di peperoncino.
6. Tagliare le olive a rondelle, il formaggio a dadini e le alici a pezzetti piccoli e riunire tutto in un'ampia ciotola insieme al parmigiano; aggiungere anche il riso, il mix di cipolle e peperoni e profumare con qualche fogliolina di timo fresco.
7. Spennellare leggermente di olio i gusci di peperone, riempirli con il composto a base di riso e trasferire in una pirofila foderata di carta forno insieme alle calotte (io le ho sistemate a fianco, non sopra, per evitare rilasciassero acqua sul ripieno).
8. Cuocere in forno caldo a 180°-200°C fin quando non saranno belli dorati (circa 30 minuti) coprendo i peperoni a metà cottura con un foglio di alluminio se il ripieno tendesse ad asciugare troppo.



Gustare preferibilmente freddi il giorno dopo...ma anche appena tiepidi sono la fine del mondo.

Un enorme grazie a [Vale](#) e un abbraccio a tutti voi. Buona settimana.