



## Piatto principale

# Peperoni ripieni alla griglia

**Preparazione:** ca. 20 min.

**Cottura alla griglia:** ca. 20 min.

**Energia porzione (1/4):**

191 kcal / grassi 14 g / carboidrati 6g/ proteine 8 g  
vegetariano, senza lattosio, senza glutine

**Per 4 persone**

Per due teglie da griglia forate

- 1 cipolla
- 1 zucchini
- 1 pomodoro
- 30 g di olive nere denocciolate
- 80 g di parmigiano grattugiato
- ½ c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 3 peperoni di vari colori
- 2 c. di olio d'oliva
- ¼ di c.no di sale

**Ecco come fare:**

- 1 Ripieno:** pelare la cipolla e tritarla finemente. Tagliare a cubetti la zucchini e il pomodoro. Tagliare a rondelle le olive, mescolare il tutto in una ciotola con il formaggio e insaporire.
- 2 Peperoni:** dimezzare i peperoni per il lungo, privarli dei semi, condirli con olio e sale. Distribuirvi il ripieno premendolo leggermente e sistemare i peperoni in due teglie da griglia forate.
- 3 Cottura alla griglia:** grill alla carbonella/a gas/elettrico, grigliare i peperoni con il coperchio chiuso a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 20 min.

**Suggerimento:** puoi tritare finemente 1 mazzetto di basilico e incorporarlo al ripieno.

**Servire con:** riso

Aiuto per la spesa  
**Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto.**

