



PEPERONI APPUNTITI

RIPIENI



Tempo
20 min



Per
4 persone

Assunzione Giornaliera di Calcio Consigliata 13%

Calorie
460

Calcio
177mg

Proteine
11g

Vitamina D
0 IU

Ingredienti

- 500 g di spinacio
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale, peperoni appena macinati
- 4 peperoni rossi a punta, circa 500 g
- 220 g di caciotta
- 100 g di prugne secche
- 60 g di gherigli di noci

Istruzioni

1. Scalda il forno (forno elettrico: 180 °C/ forno ventilato: 160 °C)
2. Lava bene lo spinacio. Sbuccia e trita l'aglio e la cipolla. Saltali in olio d'oliva fino a diventare traslucido, aggiungi lo spinacio e mescola. Condisci con sale e pepe.
3. Taglia i peperoni a metà nel senso della lunghezza, rimuovi i semi e posizionali su una teglia rivestita da carta da forno. Trita finemente la caciotta, dividi a metà le prugne, taglia grossolanamente le noci, mescola tutto con lo spinacio e riempi il peperone
4. Cuoci per 15-20 minuti nel forno preriscaldato