

Peperoni arrostiti con olive taggiasche e cipolla di Tropea

I peperoni arrostiti con olive taggiasche e cipolla di Tropea sono una preparazione semplice, profumata e molto versatile. Non sono pensati come piatto unico, ma come antipasto, contorno o base saporita da servire su pane chetogenico tostato, cracker keto, carne, pesce o formaggi.

Il segreto è trattare bene i peperoni dopo la cottura: vanno spellati senza lavarli, poi sfilacciati a mano in strisce lunghe. In questo modo mantengono tutto il loro sapore arrostito e diventano più eleganti e piacevoli da usare anche sulle bruschette.

Sono perfetti da servire sopra una fetta di pane dorato chetogenico alle spezie da tostare, oppure come accompagnamento fresco e saporito per un tagliere keto.

Ingredienti

Per 2 persone

- 2 peperoni rossi medi, circa 350 g totali da crudi
- 40 g di olive taggiasche denocciolate, ben sgocciolate
- 30 g di cipolla rossa di Tropea
- 20 g di olio extravergine di oliva
- 5 g di succo di limone
- 5 g di aceto di mele oppure aceto di vino bianco
- 1/2 spicchio d'aglio piccolo
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura dei peperoni: 45 minuti
- Tempo di riposo e sgocciolatura: 15–20 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso finale stimato: circa 280–300 g
- Peso stimato di 1 porzione: circa 140–150 g
- Formato consigliato: antipasto, contorno o base per bruschette keto

Procedimento

1. Lava i peperoni interi e asciugali bene.
2. Sistemali su una teglia rivestita con carta forno e cuocili in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 45 minuti, girandoli una volta a metà cottura.

3. Quando sono morbidi e la pelle inizia a staccarsi, toglì i peperoni dal forno e lasciali intiepidire per qualche minuto. Se vuoi spellarli più facilmente, puoi coprirli con un piatto o metterli in una ciotola coperta per 10 minuti.
4. Elimina la pellicina esterna, il picciolo e i semi.
5. Attenzione: i peperoni arrostiti non vanno mai lavati dopo la spellatura. Puliscili semplicemente con carta da cucina, così non perdono il sapore dolce e arrostito.
6. Non tagliare i peperoni a cubetti. Sfilacciali con le mani o con una forchetta, creando strisce lunghe e morbide. Così saranno più belli, più versatili e più comodi da usare anche sopra bruschette e cracker.
7. Metti i peperoni sfilacciati in un colino e lasciali sgocciolare per 10–15 minuti, in modo che rilascino l'acqua in eccesso.
8. Nel frattempo prepara la cipolla di Tropea. Tagliala a mezza luna sottile oppure a pezzettini piccoli, secondo il risultato che preferisci.
9. Metti la cipolla in una ciotolina con il succo di limone, l'aceto e un pizzico di sale. Mescola e lasciala riposare per 10 minuti. Questo passaggio la rende più profumata, più delicata e meno aggressiva.
10. In una ciotola unisci i peperoni sgocciolati, le olive taggiasche e la cipolla di Tropea leggermente marinata.
11. Aggiungi l'olio extravergine di oliva, il mezzo spicchio d'aglio tritato finemente oppure solo schiacciato se vuoi un profumo più delicato.
12. Completa con pepe nero e, se serve, un altro pizzico di sale.
13. Mescola delicatamente senza rompere troppo i filaccetti di peperone.
14. Lascia riposare almeno 10 minuti prima di servire, così i sapori si uniscono meglio.

Consistenza

I peperoni devono risultare morbidi, lucidi e sfilacciati in strisce lunghe, non tagliati piccoli.

La cipolla di Tropea deve dare una nota fresca e leggermente acidula, senza coprire il sapore dei peperoni. Le olive taggiasche aggiungono sapidità e rendono il piatto più mediterraneo e completo.

Il risultato finale deve essere umido e condito, ma non acquoso. Per questo il passaggio nel colino è importante.

Metodo tecnico

Il passaggio più importante è non lavare mai i peperoni dopo averli spellati. L'acqua porterebbe via parte del sapore arrostito e renderebbe il condimento più debole.

Sfilacciare i peperoni invece di tagliarli permette di ottenere strisce lunghe, più eleganti e più versatili. Sono perfette da appoggiare su pane keto tostato, cracker, formaggi o secondi piatti.

La sgocciolatura nel colino serve a eliminare l'acqua in eccesso. Se i peperoni restano troppo bagnati, il condimento diventa annacquato e meno saporito.

La cipolla di Tropea, condita prima con limone, aceto e sale, diventa più equilibrata e si lega meglio ai peperoni.

Conservazione

I peperoni arrostiti conditi si conservano in frigorifero per 2 giorni, chiusi in un contenitore ermetico.

Prima di servirli, tirali fuori dal frigorifero 10–15 minuti prima, così l'olio torna più fluido e il sapore risulta più pieno.

Non è consigliabile congelare la ricetta già condita con olive, cipolla e olio.

Puoi invece congelare solo i peperoni arrostiti, spellati e sfilacciati, senza condimento, per circa 1 mese. Una volta scongelati, falli sgocciolare bene e condiscili al momento.

Segreti e trucchi

- Usa peperoni rossi, perché sono più dolci e più adatti a questa preparazione.
- Non lavarli mai dopo la spellatura: basta carta da cucina.
- Non tagliarli a cubetti: i filaccetti lunghi sono più belli e più versatili.
- Lasciali sempre sgocciolare nel colino prima di condirli.
- La cipolla di Tropea è facoltativa, ma consigliata: dà freschezza e carattere.
- Se vuoi un gusto più delicato, usa l'aglio solo schiacciato e poi rimuovilo prima di servire.
- Sono ottimi su bruschette keto, cracker chetogenici, pane alle spezie tostato, carne alla griglia, pesce, uova sode e formaggi freschi o stagionati.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 420 kcal
- Carboidrati totali: circa 25,5 g
- Proteine: circa 4,3 g
- Grassi: circa 33,5 g

Per 1 porzione

- Calorie: circa 210 kcal
- Carboidrati totali: circa 12,8 g
- Proteine: circa 2,2 g
- Grassi: circa 16,8 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato. © Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.