

# Peperonata senza pomodoro con olive taggiasche: ricetta facile e saporita

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Difficoltà: Facile

Categoria: Verdure chetogeniche

## Ingredienti

- 400 g peperoni misti (rossi e gialli) già puliti
- 100 g cipolla bianca tagliata a mezzaluna
- 60 g olive taggiasche denocciolate
- 40 g olio extravergine di oliva (pesato – non a cucchiari)
- 2 spicchi d'aglio (circa 6 g) leggermente schiacciati
- 5 g aceto di vino bianco
- 4 g sale fino
- 0,5 g pepe nero macinato
- 1 g paprica dolce
- 1 g prezzemolo fresco tritato

1. Procedimento
2. Lavare, asciugare e pulire i peperoni eliminando semi e filamenti. Tagliarli a falde larghe 3–4 cm.
3. Mettere i peperoni crudi in una padella ampia e aggiungere l'olio extravergine. Mescolare bene a freddo, in modo che ogni pezzo sia leggermente rivestito di olio.
4. Solo dopo averli mescolati, accendere il fuoco a intensità medio-bassa. Questo passaggio evita che si brucino e che la pelle si stacchi.
5. Coprire con coperchio e lasciare stufare per 15 minuti, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.
6. Aggiungere la cipolla tagliata a mezzaluna e i due spicchi d'aglio schiacciati.
7. Continuare la cottura a fuoco medio-basso per altri 20 minuti, mescolando dal basso verso l'alto per distribuire bene cipolla e aglio senza rompere i peperoni.
8. Quando i peperoni risultano morbidi ma ancora integri, aggiungere olive taggiasche, sale, pepe, paprica e aceto.
9. Mescolare delicatamente, coprire con coperchio e spegnere il fuoco.
10. Lasciare raffreddare coperto per permettere ai sapori di amalgamarsi. Zero spreco – Il giorno dopo è ancora meglio

La peperonata avanzata diventa una nuova preparazione:

come base per uova strapazzate

su pane keto tostato con un filo d'olio a crudo

come ripieno per una frittata piegata

accanto a carne o pesce alla griglia

Il giorno dopo i sapori sono più intensi e armoniosi.

### **Consistenza**

I peperoni devono risultare morbidi ma non sfatti.

La pelle resta integra e lucida.

Il fondo è leggermente cremoso grazie ai succhi rilasciati durante la stufatura lenta.

### **Metodo tecnico di cottura**

Mescolare l'olio ai peperoni prima di accendere il fuoco crea una protezione naturale che evita shock termico e distacco della pelle.

La cottura lenta con coperchio permette ai peperoni di stufare nei propri succhi senza aggiunta di liquidi.

### **Conservazione**

In frigorifero: fino a 3 giorni in contenitore ermetico.

Può essere congelata: sì, fino a 1 mese (meglio aggiungere il prezzemolo fresco solo dopo lo scongelamento).

Ottima sia calda che fredda. Fredda, soprattutto il giorno dopo, è ancora più saporita.

### **Valori nutrizionali (per porzione)**

Una porzione = metà della ricetta

Calorie: 250 kcal

Grassi: 21 g

Carboidrati totali: 10 g

Fibre: 3 g

Carboidrati netti: 7 g

Proteine: 2 g