

Peperoni ripieni riso e verdure, ricetta vegetariana

Il mio ricettario è ricco di proposte per dei piatti di verdure ripiene; ed è già presente, da tempo, anche una [proposta coi peperoni](#): molto ricca!

Qui ho voluto però riproporli con un ripieno vegetariano che uso spesso, molto semplice, arricchiti da una gratinatura finale al formaggio (qui, quello da raclette).

Si tratta di un piatto che, pur preparato spesso non l'avevo mai fotografato e descritto e penso che piacerà a molti per la sua semplicità.

Il ripieno utilizzato è quello per i [dolmadakia](#): qui ho usato la versione più semplice e che non richiede altra cottura che quella in forno.

La descrizione completa per come prepararlo la trovate qui ([ripieno](#))

Nulla vieta di utilizzare in alternativa l'altra versione del ripieno per i dolmadakia. Qui trovate la [ricetta](#).

Per comodità riporto anche gli ingredienti per il ripieno (*sempre meglio di averli tutti a portata di mano, prima di mettersi a trafficare in cucina...*), nonché, sommariamente, la procedura per prepararlo.

E ora cominciamo!

Ingredienti, per quattro peperoni:

per il ripieno

riso a chicco lungo (p.e. carolina o basmati) gr 200

cipolla bianca gr 100

pomodoro gr 100

vino bianco cc 50

prezzemolo Ad Lib

origano Ad Lib

sale ct 2

pepe Ad Lib

per i peperoni

peperoni lunghi pz 4

olio EVO per la teglia QB

brodo vegetale QB

formaggio a dadolini QB

Preparazione:

Cominciare preparando il ripieno che, prevedendo l'uso di riso crudo, andrà fatto poi riposare per almeno mezz'ora per dar tempo al riso di impregnarsi di aromi e umidità.

Tritare grossolanamente la cipolla e il pomodoro e mescolarli in una ciotola con le spezie e le erbe tritate finemente.

Aggiungere il riso, mescolare bene aggiungendo via via anche il vino.

Lasciar riposare per almeno una trentina di minuti.

Lavare i peperoni, dimezzarli tagliandoli per il lungo ed eliminare le parti bianche.

Disporli in una teglia unta con un filo d'olio, farcirli col ripieno non sgocciolato, quindi versare un po' di brodo vegetale nella teglia senza arrivare però a coprire i peperoni: ne basterà un mezzo centimetro.

Coprire con un foglio d'alluminio e cuocere nel forno preriscaldato a 200° per un'ora: poiché il riso è utilizzato crudo e non immerso in un liquido ma solo bagnato, richiederà questo tempo per raggiungere una cottura ottimale; come risulta a fine cottura.

Distribuire dei dadolini di formaggio da raclette sui peperoni (va bene anche del feta o anche della mozzarella - ben scolata, però) e ripassare nuovamente la teglia in forno, scoperta, per una decina di minuti.

Quindi sfornare... e passare subito nei piatti: sono completi così, senz'altre aggiunte; ma si possono anche accompagnare ad altre pietanze o servire da antipasto.

In ogni caso... buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- La salsina rimasta nella teglia può essere aggiunta al piatto ma, assolutamente, non va versata sul riso.
- Chi non desiderasse utilizzare il formaggio, perché non lo ama o per presentare una preparazione *vegana*, può fare una gratinatura finale mescolando del pangrattato con olio EVO e delle erbe da cucina (le stesse del ripieno oppure del timo o dell'aneto)