

CANNAMELA

Peperonata



Ingredienti

- 4 peperoni gialli e rossi
- 1/2 cucchiaino aglio macinato CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino cipolla liofilizzata CANNAMELA
- 1 cucchiaino paprika dolce CANNAMELA
- 2 cucchiai olio extravergine di oliva
- qb sale
- 1 cucchiaio farina
- 1 sacchetto forno Cuki



Porzioni
4 persone



Portata
Contorno



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
106*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Mondare e tagliare a quadretti i peperoni.
- 2 In una ciotola porre l'aglio macinato CANNAMELA e la cipolla bianca liofilizzata CANNAMELA.
- 3 Completare con la paprika dolce CANNAMELA.
- 4 Insaporire con il sale, poi unire l'olio e mescolare.
- 5 Aprire il sacchetto forno Cuki, inserire la farina, agitarlo per farla aderire alle pareti ed eliminarne l'eccesso.
- 6 Versare i peperoni e il mix di spezie CANNAMELA, poi rigirare nel sacchetto e chiudere con l'apposito legaccio.
- 7 Porre il sacchetto forno Cuki in una pirofila.
- 8 Infornare a 180° per 30/35 min. In cottura tagliare uno degli angoli del sacchetto o praticare alcuni fori per lasciar fuoriuscire il vapore.

Per velocizzare l'operazione di preparazione inserite i peperoni, le spezie, le aromatiche e gli altri ingredienti direttamente nel sacchetto dopo averlo infarinato, poi agitatelo con cura facendo attenzione a non romperlo.
- 9 E' possibile cuocere la peperonata anche nel microonde ad una potenza media (1 a 10=6 oppure 540 W) per 10 minuti.