

VERDURE RIPIENE 1

Ingredienti per 4 persone:

Per il ripieno:

- 250 g di riso giallo
- 750 g di cipolla tritata finemente
- 250 g di olio d'oliva
- 25 g di pinoli
- 25 g di uvetta sultanina nera
- 1 cucchiaino sale
- 1 cucchiaino zucchero
- 250 g di acqua bollente
- 1/2 rametto prezzemolo
- 1/2 rametto menta
- 1/2 rametto finocchio

Per le verdure:

- 16 peperoni piccoli
- 4 pomodori piccoli
- 2 tazzine olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino sale
- 1/2 cucchiaino zucchero
- 1 bicchiere acqua

Per il ripieno: soffriggere le cipolle e gettarvi riso e pinoli, rimescolando continuamente a fuoco medio finché il riso sia indorato.

Aggiungere sale, zucchero, uvetta e mescolare; aggiungere l'acqua bollente e mescolare, coprire e cuocere a fuoco dolce per 1/4 d'ora.

Aggiungere gli odori, mescolare e lasciare coperto a raffreddare.

Per le verdure: pulire l'interno dei peperoni svuotandoli dal picciolo, riempirli del ripieno e chiuderli con 1/4 di pomodoro; metterli in una casseruola, aggiungere l'acqua, l'olio, il sale, lo zucchero e cuocere a fuoco dolce finché l'acqua non sia evaporata (circa 45 minuti).