



Ingredienti:

150 gr bulgur (o cuscus)
1 peperone rosso e uno verde
3 pomodori maturi tipo san marzano
Una cipolla fiascona o 2/3 cipollotti
Una decina di foglie di menta
Succo di un limone
Olio extravergine qb
Cumino qb
Sale marino integrale, pepe qb

Tabulè

Cuocere il bulgur in acqua salata (il doppio del suo volume), scolarlo, e condirlo con olio e limone, 1 spolveratina di cumino. Tagliare a pezzettini sottilissimi la cipolla, il peperone, il pomodoro, il prezzemolo, la menta. Unire tutti gli ingredienti e mescolare bene, condire con una spolveratina di pepe e aggiustare di sale e olio. Riporla in frigo qualche ora prima di servirla a temperatura ambiente. Decorare il tabulè con con striscioline di peperoni e con la parte verde dei cipollotti



Ingredienti:

4-5 peperoni
3-4 teste di aglio
Sale marino integrale qb
Un mazzo di prezzemolo
Olio extravergine di oliva qb

Peperoni al forno

Il modo più rapido buono e gustoso di cucinare il peperone!. Pulire i peperoni e tagliarli a striscioline. Mettere la carta-forno sulla leccarda del forno e adagiarvi i peperoni tagliati a quarti con la parte interna rivolta verso l'alto. A parte preparare un trito con l'aiuto di un robot con aglio, olio e prezzemolo. Con un cucchiaino cospargere i peperoni con questo olio aromatico. Cuociono in circa 35/40 min in forno a 200°.

