
peperoni ripieni al microonde

Posted by Elizabeth - 2008/08/07 18:14

4 peperoni, 400g carne macinata, 3 cucchiai riso crudo, 1 cipolla tritata, 1 spicchio d'aglio tritato, 200g passata di pomodoro, 4 cucchiai d'olio, sale e pepe.

Tagliare la calotta superiore dei peperoni, svuotarli dei semi e lavarli.

Mescolare la carne col riso, la cipolla, l'aglio, il sale, il pepe e l'olio.

Riempire i peperoni con l'impasto ottenuto e disporli in una pirofila di vetro leggermente unta.

Versare sui peperoni il passato di pomodoro. Cuocere per 30 minuti a piena potenza: ogni 10 minuti bagnare i peperoni ed il ripieno con la salsetta che si trova in fondo alla teglia.

Qualche minuto prima della fine della cottura si può disporre su ogni peperone una sottilettina o una fettina di mozzarella sottile.

:woohoo: :woohoo:

=====