Peperoni ripieni di ceci

Esecuzione: Media

Preparazione: 20

Cottura: 1h 20

Dosi per 4 persone

Lava i peperoni e taglia la parte superiore; elimina i semi e la parte bianca. Tieni da parte le calotte e fai bollire il resto in acqua bollente per 5; scola e lascia sgocciolare rovesciati su carta assorbente.

Mescola i ceci e il riso, fai soffriggere i cipollotti tritati nell'olio per pochi minuti; toglili dal fuoco e uniscili al riso, con i pomodori pelati e tritati, il prezzemolo tritato e il pepe, sala e metti da parte. Imburra una teglia da forno ,disponivi i peperoni e riempili con il ripieno, ora rimetti sopra le calotte. Scalda l'olio in una casseruola, unisci la cipolla, l'aglio e fai rosolare per 5. Unisci il pomodoro, il concentrato, il brodo, lo zucchero e il prezzemolo, sala e pepa porta ad ebollizione e poi fai bollire per 10. Versa la salsa ottenuta sui peperoni, copri la teglia con della carta d'alluminio e inforna a 180° C per 45. Togli ora la carta e lascia in forno per altri 15. Servi ben caldi.

Ingredienti per 4 persone

- **Per i peperoni:**

- 8 peperoni verdi
- 30 g di burro
- 430 g di ceci cotti
- 220 g di riso Basmati cotto
- 3 cucchiai di olio EV
- 6 cipollotti piccoli
- 2 pomodori
- prezzemolo
- sale e pepe
- **Per la salsa:**
- 3 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiai di olio EV
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 250 ml di brodo di pollo
- 1 cucchiaino di zucchero
- prezzemolo
- sale e pepe