

Peperonata allo zenzero

Aggiungi colore ai tuoi piatti: prova questa deliziosa peperonata allo zenzero.



Per riempire di colore i tuoi piatti, prova la peperonata! È una ricetta semplice da preparare e perfetta per fare il pieno di tanti nutrienti utili. Un esempio? I peperoni contengono una gran quantità di vitamina C: un potente antiossidante.

Allora che aspetti? Prova questa peperonata per un coloratissimo piatto a base di verdure!

Difficoltà: facile Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti (per 1 persona)

180 g di peperoni rossi, verdi e gialli Mezza carota Mezza cipolla 1 spicchio di aglio 50 g di pomodori da sugo 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento:

- 1. Monda e lava le verdure. Priva dei semi i peperoni e tagliali a pezzettoni, taglia anche la carota e i pomodori a dadini, la cipolla a rondelle.
- 2. Versa in una casseruola l'olio con due cucchiai d'acqua e lascia appassire la cipolla e l'aglio schiacciato per 4 minuti a fuoco basso.
- 3. Aggiungi le carote, lo zenzero, i pomodori e cuoci per altri 4 minuti. Trascorso il tempo, aggiungi anche i peperoni, un pizzico di sale e cuoci a fuoco lento per 20 minuti.