

SECONDI DI PESCE

Peperonata con sapore di mare al microonde

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

15 min

■ Ingredienti per 4 persone

Peperone rosso piccolo	1
Peperone giallo piccolo	1
Peperone verde piccolo	1
Scampi sgusciati	300 g
Aglio	1 spicchio
Prezzemolo tritato	3 cucchiaini
Olio d'oliva extra-vergine	2 cucchiaini
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Lavate e asciugate i peperoni. Con un coltellino affilato tagliateli a metà, privateli dei semi e dei filamenti e tagliateli a pezzetti.
- 2 Riuniteli in una pirofila e aggiungete l'aglio sbucciato e schiacciato con l'apposito attrezzo e l'olio. Cuocete nel forno a microonde a potenza massima per 8-10 minuti.
- 3 Nel frattempo lavate velocemente gli scampi. Aggiungeteli ai peperoni, regolate di sale e di pepe e cuocete a potenza massima per 4-5 minuti.
- 4 Cospargete con il prezzemolo, profumate con una macinata di pepe e mescolate ancora una volta prima di servire.