

CONTORNI

Pomodori farciti di verdure

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

45 min

Ingredienti per 4 persone

Pomodori rotondi grandi maturi sodi	4
Pomodori San Marzano	4
Peperone rosso (o peperone giallo)	1
Melanzana	1
Zucchini	1
Cipolla	1
Aglione	1 spicchio
Basilico	alcune foglie
Olio d'oliva extra-vergine	3 cucchiari
Prezzemolo	alcuni rametti
Sale	

Preparazione

- 1 Lavare i pomodori tondi, tagliarli a cestino, salarli e tenerli capovolti per 20-30 minuti per eliminare l'acqua di vegetazione.
- 2 Nel frattempo, far scottare per un istante i pomodori San Marzano in acqua bollente; scolarli, privarli della pelle, dei semi e tagliarli a pezzetti.
- 3 Privare il peperone dei semi e dei filamenti interni; sbucciare la cipolla; spuntare la zuccina e la melanzana; lavare tutte le verdure e tagliarle a pezzetti.
- 4 Schiacciare l'aglio privato della pellicina. Lavare le foglie di basilico e spezzettarle grossolanamente. Lavare il prezzemolo, tritane e tenerlo da parte.
- 5 In un tegame, preferibilmente di terracotta, mettere tutte le verdure tagliate a pezzetti, l'aglio, il basilico e l'olio.
- 6 Farle cuocere a fuoco moderato, salarle, toglierle dal fuoco quando il liquido formato sarà evaporato. Eliminare l'aglio e farle raffreddare.

- 7 Asciugare i pomodori grossi, riempirli con le verdure cotte e cospargerli con il prezzemolo tritato. Servirli freddi.