



PEPERONI VEGETARIANI RIPIENI

Ingredienti

Per 6 peperoni ripieni

100 gr di riso integrale
6 peperoni verdi
3 cucchiaini di salsa di soia
3 cucchiaini di sherry da cucina
1 cucchiaino di salsa Worcester
150 gr di tofu extra solido
90 gr mirtilli secchi zuccherati
50 gr di noci pecan tritate
100 gr di Parmigiano grattugiato
450 gr di salsa di pomodoro
2 cucchiaini di zucchero di canna

Passaggi

- 1.** In un pentolino porta l'acqua ad ebollizione e versa il riso. Riduci il calore, copri e cuoci a fuoco lento per 40 minuti.
- 2.** Nel frattempo, prepara i peperoni togliendo i semi e il cuore e lasciando la base intatta. Posiziona i peperoni in una teglia da microonde con circa un centimetro di acqua sul fondo. Passa al microonde a funzione alta per 6 minuti.
- 3.** In una piccola padella per friggere versa la salsa di soia, il vino e la salsa Worcester e lascia a fuoco lento. Aggiungi il tofu e cuoci a fuoco lento finchè non viene assorbito il liquido.
- 4.** Mescola il riso dopo averlo raffreddato, il tofu, i mirtilli, le noci, il formaggio, sale e pepe; mescola e riempi per bene i peperoni. Riporta i peperoni sulla teglia, e cuoci in forno preriscaldato a 175° per 25/30 minuti, o finchè i peperoni non siano dorati in cima.
- 5.** Nel frattempo, in un pentolino a fuoco basso, metti insieme la salsa di pomodoro e lo zucchero di canna; cuoci fino a riscaldare bene. Versa con un cucchiaino il sughetto su ogni peperone.