



## Polpette di tonno e ricotta con peperoni

Tempo: 45 min

Difficolta': 3

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di tonno Rio Mare all'olio di oliva da 160g
- 150g di ricotta fresca
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- un ciuffo di prezzemolo
- 1 uovo
- pane grattugiato
- olio d'oliva
- 2 peperoni dolci gialli e rossi
- qualche oliva nera
- 1 spicchio di aglio
- sale
- pepe

### Procedimento

1. Fate cuocere i peperoni interi in forno caldo a 240° per 30 minuti circa girandoli ogni tanto in modo che la pelle abbrustolisca bene, privateli del picciolo e dei semi, spellateli, tagliateli in falde e conditeli con un poco di prezzemolo tritato, aglio a fettine, un poco di olio e sale e unite le olive.
2. Mentre i peperoni cuociono sgocciolate il tonno, mettetelo in una terrina con la ricotta, il parmigiano, l'uovo, abbondante prezzemolo tritato, un poco di pane grattugiato, sale e pepe per insaporire e amalgamate bene il tutto.
3. Modellate le polpette dandogli una forma piatta, passatele leggermente nel pane grattugiato, friggetele in olio bollente sui due lati e servitele con i peperoni.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

### Il consiglio dello Chef

I grandi chef hanno sempre dei piccoli trucchi per trasformare una semplice ricetta in un piccolo capolavoro di gusto. Quali? Controllare di avere a disposizione gli strumenti e gli ingredienti giusti e compiere tutti quei piccoli gesti che aiutano la creatività in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

### Falde (peperoni)

Cuoci i peperoni interi in forno a 200 gradi per circa 40 minuti, togliili dalla teglia e mettili a raffreddare in sacchetti di carta: pelarli sarà molto più semplice! Poi non resta che dividerli in falde e condirli a piacere.

### Peperone

Crudo o cotto, prepara il peperone eliminando accuratamente il picciolo, i semi e la costa bianca interna.

### Friggere

Usa una padella a bordi alti, apposta per i fritti, oppure la friggitrice apposita. Questo evita che tuffando l'alimento nell'olio la temperatura dello stesso si abbassi troppo, rendendo il fritto unto e pesante. Inoltre ricorda di salarlo solo dopo averlo ben sgocciolato per evitare che inumidisca.