



**HELLO
FRESH**

Peperonata 'ammuddicata'

con capperi, pangrattato e pinoli

Veggie

Preparation time : 30 min.



Peperone



Capperi



Pangrattato



Pinoli



Olio di oliva



Aceto



Sale



Pepe



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/peperonata-ammuddicata-501>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

No special utensils

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Peperone (pezzo(i))	2	2	2
Capperi (pacchetto)	1	1	1
Pangrattato (pacchetto)	1	1	1
Pinoli (g)	10	10	10
Olio di oliva (cucchiaino)	to taste	to taste	to taste
Aceto (cucchiaino)	2	4	6
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	194 Kcal
Energia (kj)	810 kj
Grassi	3.5 g
di cui Acidi Grassi Saturi	0.5 g
Carboidrati	32.9 g
di cui Zuccheri	9.1 g
Fibre	5.8 g
Proteine	6 g
Sodio	384.95 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Semi di sesamo, Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Iniziamo!

Tagliate i **peperoni** a cubetti di circa 2-3 cm.
Scaldate 2 cucchiaini d'**olio** in padella a fuoco medio e unite i peperoni. Coprite con il coperchio e cuocete per 15 minuti, mescolando spesso, finché saranno teneri e dorati.
Versate nella padella il liquido di conservazione dei **capperi** e, se a questo punto dovessero risultare ancora duri, unite anche 5 cucchiaini d'acqua, e cuocete per altri 5 minuti.



Buon appetito!

Disponete i **peperoni** nei piatti e irrorateli con un filo di **olio**.



Pangrattato e pinoli

Unite quindi i **capperi**, il **pangrattato** e i **pinoli** nella padella con i peperoni.
Cuocete per 2 minuti a fuoco alto, mescolando ogni tanto. Assaggiate e aggiustate di sale e pepe secondo i vostri gusti.
IL CONSIGLIO DELLO CHEF: per un risultato ancora più fragrante, tostate separatamente i pinoli in padella a fuoco medio-alto senza condimenti prima di unirli ai peperoni.

Enjoy your meal!