



Microonde: Barchette di peperoni al tonno - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

contorno - microonde - aglio

ricetta al microonde velocissima
Buoni sia caldi che freddi.

Ingredienti:

100 g di tonno in scatola al naturale
2 peperoni gialli o rossi
4 spicchi d'aglio tritati
prezzemolo tritato
olio extravergine d'oliva
sale
pepe

Procedimento:

lavate i peperoni, asciugateli, tagliateli in 4 per lungo. Togliete tutto quanto è all'interno e sistemate i peperoni a corona con la parte aperta rivolta verso l'alto, in un recipiente a bordi bassi adatto al microonde.

Sistamate il tonno sbriciolato sulle fette dei peperoni, aggiungete l'aglio tritato e irrorate con olio di oliva. Incoperchiate il recipiente, mettetelo nel microonde e cuocete a 650 W per 4 minuti, a questo punto girate i peperoni in modo che i lati più vicini al bordo del recipiente ora si trovino al centro, spolverizzate con prezzemolo, salate, pepate e rimettete in forno per altri 4 minuti. Lasciate riposare per 2 minuti e servite!

