

Peperoni Ripieni con Orzo



TEMPI DI PREPARAZIONE 35 minuti

TEMPO DI COTTURA 70 minuti

Ingredienti per 4 persone

- / g 200 di orzo
- / g 100 di funghi freschi
- / g 200 di TOFU VALSOIA
- / (1 confezione + g 75)
- / 4 peperoni grossi
- / 1 pomodoro maturo
- / 1 cipolla
- / g 30 di OLIO DI SOIA VALSOIA
- / (3 cucchiaini)
- / 1 ciuffo di coriandolo
- / 1 ciuffo di basilico
- / 1 cucchiaio di semi di cumino
- / 4 mestoli di brodo vegetale
- / sale

Procedimento

1. Pulite e affettate i funghi, quindi metteteli in un tegamino antiaderente e fateli rosolare con 1 cucchiaio di OLIO DI SOIA VALSOIA.
2. Lavate, asciugate il pomodoro e tagliatelo a cubetti. Sbucciate la cipolla e tritatela grossolanamente; mettetela in una casseruola con 1 cucchiaio di OLIO DI SOIA VALSOIA e fate cuocere per qualche minuto fino a quando sarà diventata morbida. Riducete a pezzettini il TOFU VALSOIA e aggiungetelo alla cipolla; lasciate rosolare, quindi unite l'orzo e il pomodoro a cubetti. Mescolate e fate insaporire bene, unite il brodo vegetale e fate cuocere per circa 25-30 minuti.
3. Spegnete il fuoco e mettete il composto in una terrina. Lavate, asciugate e tritate il coriandolo e il basilico, mescolateli al composto, unite i semi di cumino e infine i funghi. Regolate di sale e mescolate bene.
4. Lavate i peperoni, asciugateli, eliminate la calotta superiore e i semi e scottateli per 5 minuti in acqua in ebollizione; scolateli bene e riempiteli con il composto preparato. Disponete i peperoni ripieni in una pirofila da forno rivestita con la carta apposta, irrorateli con 1 cucchiaio di OLIO DI SOIA VALSOIA e cuocete in forno caldo a 180 °C per circa 30 minuti.