

MELANZANE E PEPERONI RIPIENI

con bulgur



Preparazione : 10 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 55 min - **Materiale :** -

Ingredienti : 6-8 persone

- 3 peperoni (450 g) - 2 melanzane (600 g) - **RIPIENO:** - 200 g di bulgur - 400 ml di brodo di pollo o vegetale - 2 cipolle - 1 spicchio d'aglio - 50 ml di olio d'oliva - 1 uovo - 200 g di prosciutto cotto - 200 g di prosciutto crudo - 1 pizzico di cumino in polvere - 4 cucchiaini di erbe fresche sminuzzate - (origano, prezzemolo, basilico...) - 60 g di Parmigiano grattugiato - 5 grani di pepe

1. Lavare i peperoni e le melanzane. Tagliare le melanzane a metà, togliere la polpa con un cucchiaino e metterla da parte. Togliere la parte superiore dei peperoni, tagliarli a metà e togliere i semi. Riempire il contenitore di metallo con 500 ml di acqua, sistemare le melanzane svuotate nel cestello vapore e avviare il programma VAPORE per 10 minuti. Svuotare il contenitore e mettere da parte.

2. Nel frattempo, far cuocere il bulgur in una pentola con il brodo seguendo le indicazioni della confezione. Mettere da parte.

3. Preriscaldare il forno a 200 °C (term. 6/7). Sbucciare le cipolle e l'aglio, tagliarli in quattro, degerminare l'aglio, sistemarli nel contenitore e avviare il programma ESPERTO, 15 secondi/velocità 13 (senza scaldare). Se necessario, mescolare. Aggiungere due cucchiai d'olio e riavviare il programma 5 minuti/velocità 3/120 °C.

4. Aggiungere la polpa delle melanzane con l'uovo, i prosciutti tagliati grossolanamente, del pepe, il cumino e le erbe sminuzzate. Avviare il programma ESPERTO, 7 minuti/velocità 6/80 °C. Mescolare il preparato al bulgur e riempire le melanzane e i peperoni con questo ripieno.

5. Sistemare le verdure ripiene in una pirofila, cospargerle di Parmigiano grattugiato, annaffiare con il resto dell'olio d'oliva e mettere in forno per 35 minuti circa.

Cook Expert ■

© Fotografie Sandra Mahut
© Hachette Livre (Marabout) 2016