

## Peperonata

- 3 peperoni colorati
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino da caffè di sale speziato

Dividiamo i peperoni a metà e rimuoviamo i semi. Dopo averli lavati e asciugati, tagliamo a striscioline.

In una ciotola, uniamo i peperoni con l'olio ed il sale, mescolando bene per insaporirli uniformemente.

Trasferiamo il tutto in una padella antiaderente e facciamo rosolare a fuoco vivace per circa 10 minuti, fino a quando i peperoni saranno dorati, mantenendo una consistenza leggermente croccante.



## Cos'è la peperonata?

*È un piatto tradizionale della cucina mediterranea, in particolare dell'Italia meridionale, che viene preparato con peperoni, cipolle e pomodori. La sua origine non è chiara, ma si pensa che sia stata inventata nel Medioevo. Per ottenere una peperonata deliziosa e saporita, è fondamentale cuocere lentamente gli ingredienti con olio d'oliva e spezie a piacere.*

*La versatilità di questa ricetta la rende adatta come contorno, antipasto o piatto principale, e può essere gustata sia calda che fredda. Spesso viene servita con pane tostato o patate al forno. In Italia, la peperonata è diventata una specialità della cucina italiana e viene preparata in molte regioni, come la Calabria, la Puglia, la Sicilia e la Campania. Anche se le ricette possono*

*variare leggermente a seconda della zona, l'essenza del piatto rimane la stessa: un mix delizioso di sapori mediterranei.*

*Oggi, la peperonata è un piatto molto apprezzato in tutto il mondo per la sua semplicità e il suo sapore squisito. Seguendo il tempodi cottura è facile da preparare e può essere personalizzata per soddisfare i gusti individuali, diventando una scelta popolare per le cene informali o per cucinare per gli amici.*

