

PEPERONI E ZUCCHINE RIPIENI DI QUINOA E TOFU IN FRIGGITRICE AD ARIA





ViaggiassaggiFelici blog
Viaggiando con amore

Viaggi & Assaggi Felici

**PEPERONI E ZUCCHINE RIPIENI DI
QUINOA E TOFU IN FRIGGITRICE AD ARIA**

Una teglia colorata e profumatissima, un invito goloso alla cucina vegana e senza glutine

INGREDIENTI

- 1 cipolla
- latte di soia q.b.
- dado granulare q.b. (io uso il mio fatto in casa che trovi alla fine della ricetta)
- 4 peperoni di vari colori(io ho usato dei peperoni non troppo grossi)
- 2 grosse zucchine
- 100 gr di quinoa (rossa, nera o bianca) cotta
- 1 panetto di tofu
- Qualche pomodorino datterino o altro tipo
- zenzero in polvere 1 pizzico
- Sale q.b.
- Erbe aromatiche a piacere
- Farina di mais giallo q.b.
- Lievito alimentare in scaglie q.b.

PREPARAZIONE

- Lavare peperoni, zucchine e cipolla.
- Tagliare a fettine sottili la cipolla e metterla appassire con il dado e un po' di latte di soia.
- Tagliare i peperoni a 2/3 di altezza, o per il senso della lunghezza a metà, e scavare per levare la parte con il fondo in modo da togliere i semi.
- Tagliare a metà le zucchine e togliere la polpa
- Tagliare a pezzetti la parte rimasta dei peperoni, dopo averla ripulita all'interno e lavata dai semi.
- Aggiungere quindi alla cipolla che si sta appassendo anche la polpa delle zucchine e rimasugli tagliati dei peperoni tritati quando la cipolla è un po' morbida.
- Quando il soffritto è abbastanza morbido (va aggiunto nel frattempo ancora latte di soia durante la cottura),

aggiungere il tofu tagliato a cubettini o se preferite totalmente sbriciolato e continuare a cucinare finché non si ottenga un composto uniformemente morbido ma abbastanza compatto.

- Lavare la quinoa e metterla a cucinare con 2 tazze di acqua e un po' di sale finché l'acqua non sia stata completamente assorbita dai semi, e far riposare finché non intiepidisce.
- A questo punto mettere nella padella insieme al resto del ripieno la quinoa e mescolare bene tutto.
- A cottura ultimata far raffreddare il ripieno ed aggiungere del lievito alimentare in scaglie ,il pomodoro a dadini, le vostre erbe aromatiche preferite, io ho usato la salvia e regolate di sale.
- Con l'aiuto di un cucchiaino riempire i peperoni sopra l'orlo le 2 metà di peperone e le mezze zucchine , spolverare un po' di farina di mais e lievito alimentare.
- Fate riposare in frigo per qualche ora anche tutta una notte prima di cucinarli.

COTTURA

- **IN FRIGGITRICE AD ARIA** : Sistematevi all'interno di una teglia della misura giusta e Cucinare a 200 gradi per 20 minuti.
- **IN FORNO** : mettere in forno a 200° per 35/40 minuti, forno statico, poi grill per 10 minuti

CONSERVAZIONE

1. Cuoci i tuoi peperoni e le tue zucchine ripieni secondo la tua ricetta. Niente mezza cottura, per favore.
2. Metti tutti i peperoni e le zucchine ripieni in un piatto adatto al congelatore. Va bene una casseruola grande e poi avvolgete l'intero piatto nella pellicola

per sigillarli completamente. Non lasciare nessuna parte esposta, altrimenti potresti bruciare da congelamento.

- 3. Puoi anche congelare ogni peperone singolarmente raffreddandoli, quindi avvolgendoli nella pellicola. Metterli in sacchetti ermetici per freezer e congelare. Va benissimo anche un sottovuoto.**
4. I tuoi peperoni ripieni dureranno facilmente 3 mesi o più.
5. Quando sei pronto per mangiare quelle creazioni di peperoni ripieni, rimuovi l'involucro e cuocili direttamente dal congelato a 175 ° in forno per circa 20.. Questo potrebbe richiedere più tempo con peperoni più grandi, fino a 1 ora o più oppure come faccio io in friggitrice ad aria a 200° per 10 minuti circa.
6. Puoi anche scongelarli in frigorifero per diverse ore prima di cuocerli e si scaldano più velocemente.

[DADO VEGETALE GRANULARE ESSICCATO FATTO SOLO CON GLI "SCARTI"](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/08/19/dado-vegetale-granulare/>

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!