

Crauti ai peperoni (ricetta light)



I crauti son sempre buoni;
e infatti in queste pagine li troverete spesso!

Qui li presento in una versione decisamente leggera da utilizzare
come contorno, sia in una preparazione vegetariana che non.

E nulla proibisce di mangiarli da soli, accompagnando le
forchettate con dei bei pezzi di pane.

Come cerco di fare in tutte le mie ricette light, gli ingredienti sono indicati nella quantità
adatta a un commensale.

Trattandosi di un piatto pensato specialmente come contorno, non sono stati utilizzati
grassi:

c'è sempre tempo ad aggiungerli, volendo, agli altri piatti!

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, a persona:

brodo di verdura	Tz.	1
alloro	foglia	1
paprika dolce	ct.	1
peperone medio	pz.	1
mela	pz.	1
crauti	g	200

Preparazione:

Lavare i peperoni, eliminare i semi e le parti bianche e tagliarli a quadretti.

Lavare una mela, eliminare il torsolo e tagliarla a pezzetti.

Tenere da parte.

Versare il brodo di verdure in una pentola, aggiungere la foglia di alloro e la paprika dolce;
mettere sul fuoco e portare a bollire.

Quando il brodo bolle, aggiungere i crauti, mescolare e, dopo un paio di minuti,
aggiungere anche i pezzetti di mela e peperone preparati precedentemente.

Coprire e far cuocere a fuoco medio per una quindicina di minuti.

I crauti sono pronti:

servirli come contorno a un altro piatto o semplicemente accompagnati da delle patate
lesse

(eventualmente spolverate di prezzemolo tritato e condite con un filo d'olio EVO).

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Questi crauti, se serviti come contorno, possono anche venire preparati in anticipo e scaldati al momento di utilizzarli.*