



Peperoni light ripieni - [Visualizza sul sito di line](#)

dieta - secondi piatti - verdure - ortaggi - spezie - erbe - aromi

Ingredienti:

4 peperoni rossi
6 pomodori non tanto grossi
2 zucchine
3 cipolle
due o più filetti di pesce a piacere
herba di provenza
sale e pepe

cottura: 200° 1 ora 20 minuti

Procedimento:

tagliare i peperoni in due e pulirli bene

[immagine non più disponibile]

tagliare le zucchine a cubetti

[immagine non più disponibile]

la cipolla a cubetti

[immagine non più disponibile]

il pomodoro a cubetti

[immagine non più disponibile]

il pesce tagliarlo a cubetti

[immagine non più disponibile]

mettere il tutto in uno vassoio e mettere le herbes de provences

[immagine non più disponibile]

sale, pepe, mischiare e riempire i peperoni

[immagine non più disponibile]

disporre il tutto dentro una carta di alluminio e mettere al forno 200° per 1ora 20 minuti

[immagine non più disponibile]

[immagine non più disponibile].