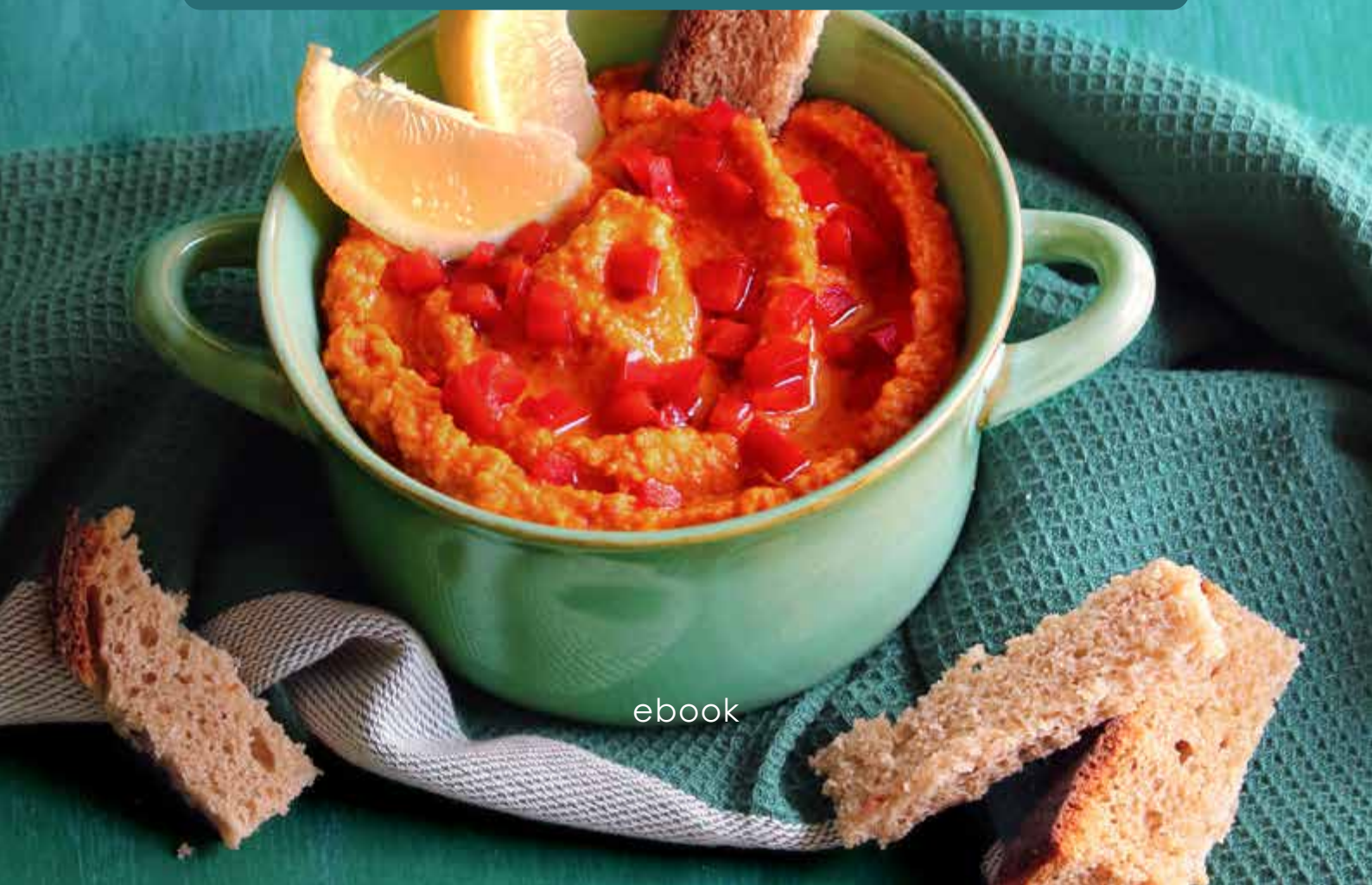
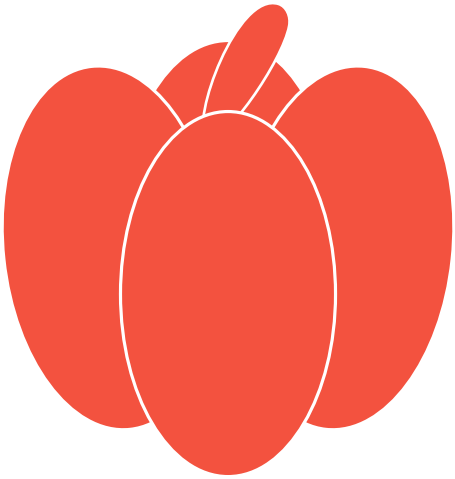
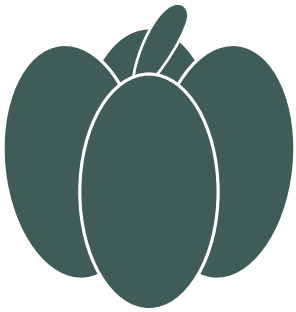
RICETTE con il PEPERONE DI CARMAGNOLA

UN ORTAGGIO CHE DÀ SPETTACOLO



ebook





Ricette con il Peperone di Carmagnola

Un ortaggio che dà spettacolo

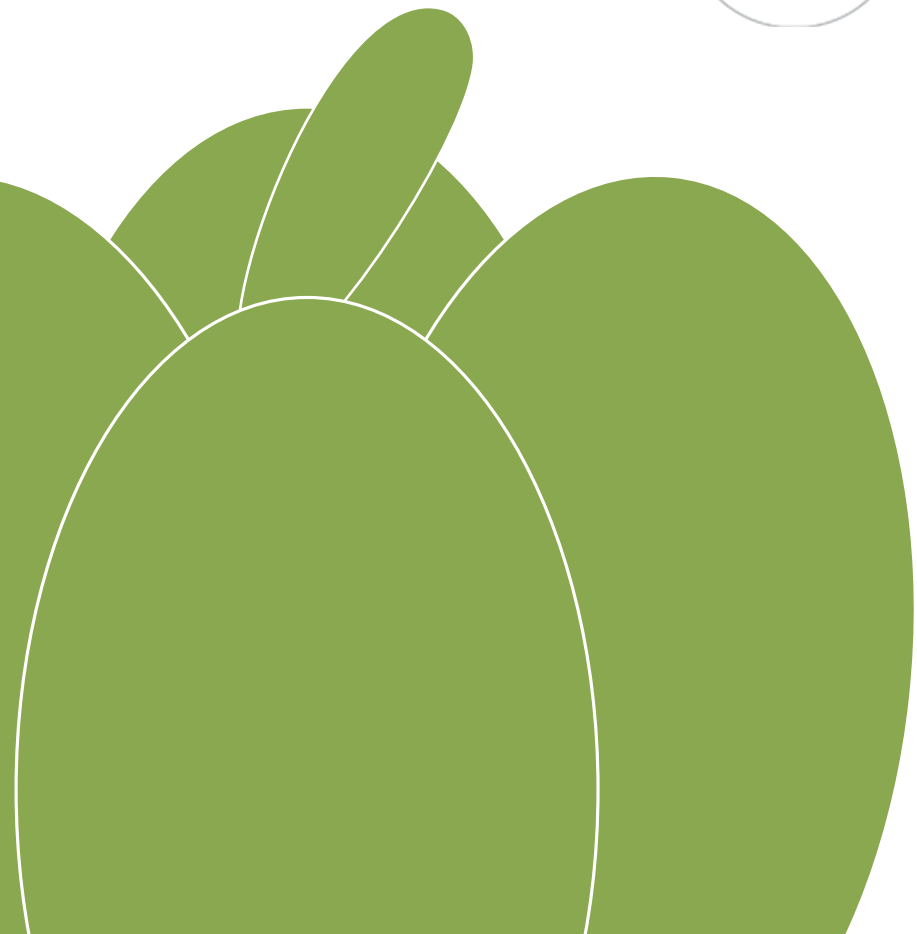
Edizione speciale creata per la

77a Fiera del Peperone di Carmagnola

di Paola Uberti

© 2026 – Tutti i diritti riservati

PAOLA UBERTI



RICETTE CON IL PEPERONE DI CARMAGNOLA

Un ortaggio che dà spettacolo

Edizione speciale creata per la

77a Fiera del Peperone di Carmagnola

© 2026 – Paola Uberti

Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata o trasmessa in alcuna forma e con alcun mezzo elettronico, meccanico, fotocopiato, registrato o altrimenti, senza autorizzazione scritta dell'autrice, salvo nei casi previsti dalla legge.

Prima edizione – 2026

Pubblicazione a diffusione gratuita

Edizione indipendente autoprodotta da:

Paola Uberti

Testi, ricette, fotografie, grafica e impaginazione:

Paola Uberti

Disclaimer

Le ricette e i consigli riportati in questo libro hanno scopo divulgativo. L'autrice non si assume responsabilità per eventuali conseguenze derivanti dall'uso improprio delle informazioni contenute.

PREFAZIONE

Da settantasette edizioni, il Peperone di Carmagnola dà spettacolo in occasione della fiera a esso dedicata. Per questo, le ricette contenute in questo mini-ebook portano il nome di indimenticabili protagonisti di film che hanno fatto la storia del loro genere, dei quali ricalcano il carattere.

Simbolo del suo territorio e legato a esso con una profondità che coinvolge non solo la pratica agricola e la gastronomia, ma il DNA stesso della terra, il Peperone di Carmagnola è una prelibatezza multiforme e multicolore che, negli anni, ha imparato a dialogare con la cucina contemporanea senza perdere la propria preziosissima identità tradizionale.

Dal Quadrato di Carmagnola al Corno di Bue Presidio Slow Food e dalla Trottola al Tumaticot, in questo ricettario il Peperone di Carmagnola, prodotto agroalimentare tradizionale, si declina attraverso alcune ricette che ne esaltano il potenziale in cucina.

Ricette facili da replicare, che strizzano l'occhio alla creatività senza diventare inaccessibili, perché chiunque abbia il grande privilegio di accedere liberamente al cibo, preparandolo nella propria cucina, compie quello che, prima di tutto, è un atto d'amore.

INDICE DELLE RICETTE

CREMA FREDDA DI PEPERONI ALLO ZENZERO ... 9

“PATÉ” DI PANE E PEPERONI ... 12

HUMMUS DI CECI CON PEPERONI E ARACHIDI ... 15

POLPETTINE DI PEPERONI AL LIME ... 18

RIGATONI CON PEPERONI, NOCI E CACIOCAVALLO ... 21

BRODO VEGETALE A FREDDO CON RITAGLI DI PEPERONE ... 24

NOTE UTILI

Conservazione e sicurezza alimentare

Gli ingredienti deperibili e le preparazioni che li contengono devono essere conservati correttamente e non lasciati a temperatura ambiente più del necessario. Prestare particolare attenzione agli alimenti crudi o poco lavorati e rispettare sempre le indicazioni di conservazione riportate sulle confezioni dei prodotti utilizzati.

Elettrodomestici

Forni, friggitrici ad aria e forni a microonde non sono tutti uguali. Nelle ricette sono indicati modalità, temperature e tempi di cottura che, se necessario, possono essere regolati in funzione delle caratteristiche e del comportamento del proprio elettrodomestico.

Precauzioni in cucina

Cucinare significa anche maneggiare strumenti affilati, preparazioni che raggiungono temperature elevate o ingredienti, come il peperoncino, che possono provocare irritazioni anche importanti. È quindi necessario lavorare sempre con la massima attenzione.

Prima di cominciare

Pesare gli ingredienti prima di iniziare l'esecuzione di una ricetta consente di averli a portata di mano quando servono. È inoltre utile preparare in anticipo gli strumenti e i piccoli elettrodomestici necessari — cutter, fruste elettriche e simili — per lavorare con maggiore ordine e comodità.

Sale

Quando possibile, è importante assaggiare le preparazioni per regolare la quantità di sale, tenendo presente che molti ingredienti sono già naturalmente sapidi, come formaggi, acciughe e capperi.

Spezie

Il sapore e il profumo delle spezie possono variare in base alla loro qualità e al tempo trascorso dall'apertura della confezione. Prima di utilizzarle, suggeriamo, quando possibile, di annusarle e assaggiarle, regolando eventualmente la quantità a partire dalla dose indicata nell'elenco degli ingredienti.

LEGENDA DEGLI ALLERGENI

GLUTINE

ARACHIDI

SOIA

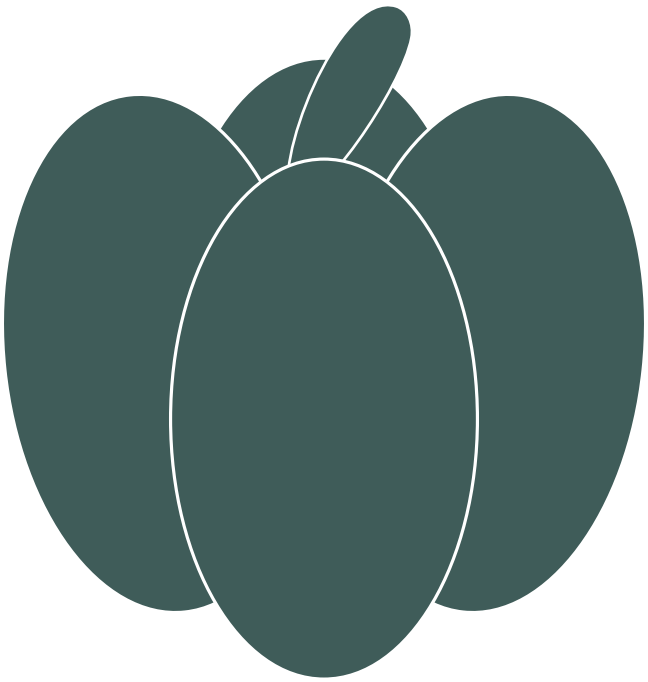
LATTE E DERIVATI

SOLFITI

FRUTTA A GUSCIO

Avvertenze per il lettore

Le ricette contenute in questo ebook riportano indicazioni relative ai principali allergeni. Il lettore è invitato a prestare la massima attenzione nella realizzazione delle ricette e nel consumo del prodotto finito, verificando sempre la composizione degli ingredienti utilizzati, in particolare dei prodotti confezionati, come salse pronte, aceto e simili, per accertare l'eventuale presenza di allergeni o sostanze non compatibili con le proprie intolleranze. In presenza di allergie o intolleranze è inoltre necessario prestare attenzione al rischio di contaminazione crociata durante la preparazione.



LE RICETTE

CREMA FREDDA DI PEPERONI ALLO ZENZERO

BEATRIX KIDDO

Ci sono occasioni in cui il giallo si prende una pausa dall'essere un colore giocoso e diventa impattante, sfacciato, quasi *elettrico*. In questo senso, è impossibile non pensare alla tuta di *Beatrix Kiddo*, protagonista dei due "volumi" Kill Bill, firmati da Quentin Tarantino. Un carattre determinato, implacabile e ormai entrato nell'immaginario pop come un simbolo di determinazione incrollabile e di stile.

Questa crema fredda di peperoni gioca proprio sul giallo inteso attraverso il codice visivo di Beatrix. Il peperone porta dolcezza e una consistenza vellutata, lo zenzero dichiara sfacciatamente il suo fresco carattere pungente, il pepe nero spinge sull'acceleratore e i semi di zucca tostati chiudono il cerchio con una croccantezza che ricorda come Beatrix sia un osso duro.

DIFFICOLTÀ facile | **TEMPO** 45 min. | **PERSONE** 8 | **ALIMENTAZIONE** vegetariana

INGREDIENTI

- 1 cucchiaio di semi di zucca salati
- 1 peperone giallo di circa 340 grammi
- 1 grosso scalogno pelato e affettato sottilmente
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Un pizzico di sale + un po' se necessario
- 300 millilitri di acqua calda
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato al momento
- Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

1. Riscaldare bene una piccola padella antiaderente e arrostire i semi di zucca per alcuni minuti avendo cura di non bruciarli. Saranno pronti quando inizieranno a scoppiettare e a emanare profumo Lasciare raffreddare.
2. Mondare il peperone eliminando picciolo, coste bianche e semi interni, poi tagliare l'ortaggio a cubetti di 1 centimetro di lato.
3. Sistemare lo scalogno in una padella antiaderente media, versare l'olio, unire poco sale e cuocere a fiamma dolce per 5 minuti, mescolando.
4. Aggiungere i cubetti di peperone e saltarli per 5 minuti a fuoco medio continuando a mescolare.
5. Versare l'acqua e portare a bollore.
6. Ridurre la fiamma, coprire e cuocere per 10 minuti o fino a quando i cubetti di peperone saranno molto morbidi. Lasciare raffreddare, poi frullare per ridurre in crema.
7. Aggiungere lo zenzero grattugiato e condire con pepe e altro sale se necessario.
8. Versare la crema in 6 bicchierini e cospargerla con i semi di zucca prima di servire.

“PATÉ” DI PANE E PEPERONI

LEELOO

Capelli rosso peperone, temperamento fuori dagli schemi e una missione tutt'altro che trascurabile: Leeloo, protagonista del film *Il quinto elemento*, arriva sulla Terra per contribuire a salvarla.

Questo paté non ha ambizioni così impegnative, ma nel suo piccolo qualche salvataggio lo mette a segno.

Al centro ci sono i peperoni rossi, carnosi, dolci e generosi, che danno colore, sostanza e personalità alla preparazione. Attorno a loro si muovono olive taggiasche, capperi, aceto, basilico e limone, in un intreccio sapido, fresco e dal ritmo sostenuto.

Ma Leeloo, dietro la forza e l'imprevedibilità, è anche tanto buona. Buona come il pane... raffermo, recuperato e rimesso in gioco.

Il risultato è un paté rustico, acceso e pieno di carattere. Peperoni protagonisti, pane salvato, missione compiuta.

P.S. Vuoi vedere che il Peperone di Carmagnola diventa Il Sesto Elemento?

DIFFICOLTÀ facile | **TEMPO** 20 min. | **PERSONE** 6 | **ALIMENTAZIONE** vegetariana

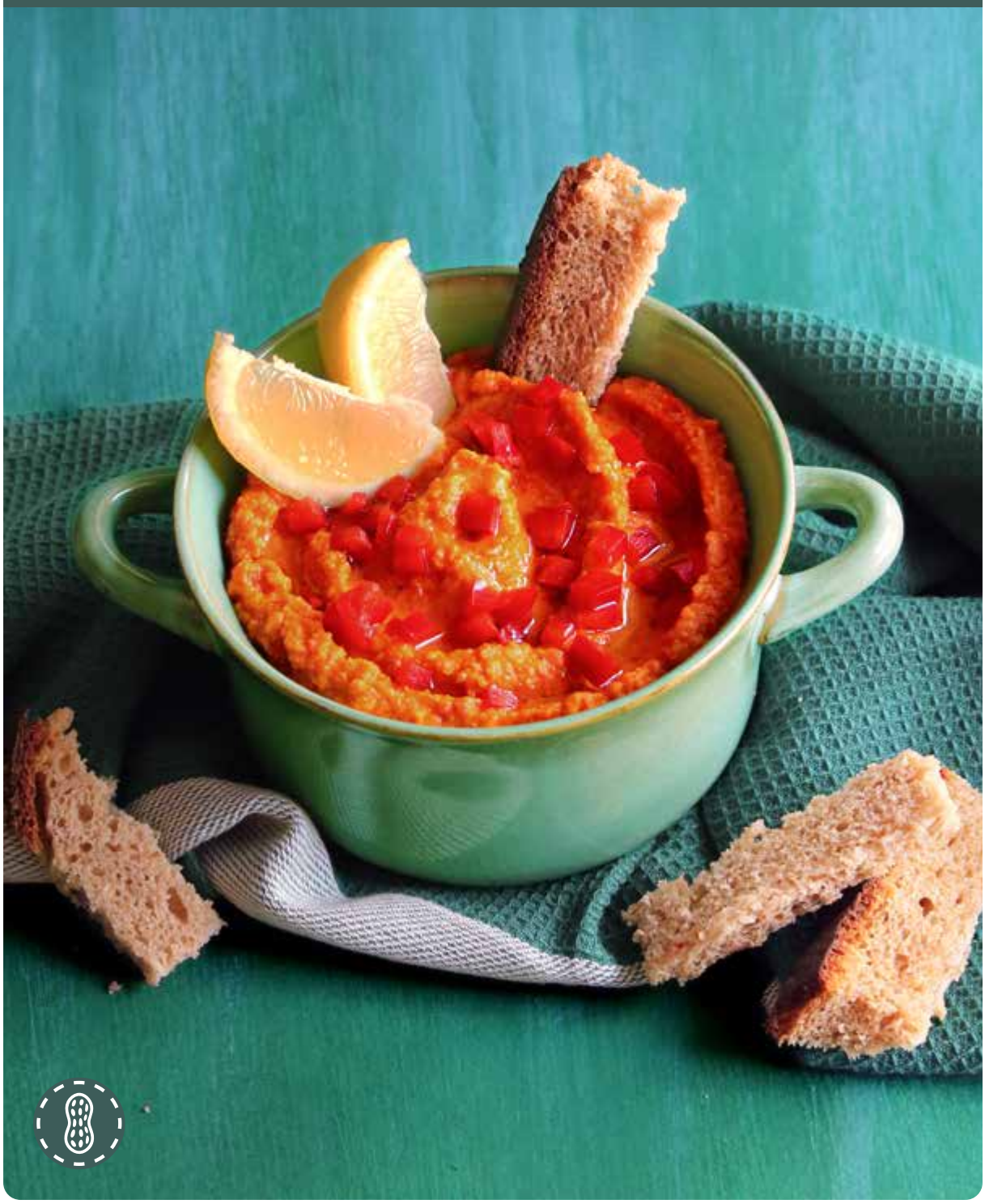
INGREDIENTI

- 50 grammi di pane casereccio con la crosta non troppo spessa
- 200 grammi di peperoni rossi
- 15 grammi di olive taggiasche sottolio
- 10 grammi di capperi sottaceto
- Mezzo cipollotto (parte bianca e parte verde)
- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva fruttato delicato (15 ml circa)
- Un cucchiaino di aceto di vino rosso (5 ml circa)
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- 6 piccole foglie di basilico fresco + 6 per la decorazione
- Un piccolo limone con buccia edibile

PROCEDIMENTO

1. Spezzettare il pane e frullarlo grossolanamente in un cutter, quindi porlo in una capiente ciotola.
2. Mondare i peperoni e tagliare le falde a tocchetti, dopodiché sistemarli nel cutter assieme a olive, capperi e 8 grammi di parte verde di cipollotto tagliuzzata. Azionare la macchina a intermittenza fino a ottenere un composto grossolano.
3. Trasferire quanto ottenuto nella ciotola contenente il pane.
4. Unire l'olio, l'aceto e condire con sale e pepe.
5. Aggiungere infine 4 grosse foglie di basilico spezzettate con le dita e un po' di scorza di limone grattugiata al momento.
6. Mescolare accuratamente con un cucchiaio, regolare di sapore se necessario, coprire e lasciare riposare per 15 minuti.
7. Trascorso il tempo, verificare la consistenza della preparazione che non dovrà essere troppo acquosa o troppo soda. Al bisogno, ammorbidirla con pochissima acqua oppure unire altro pane sbriciolato e ripetere il tempo di riposo. Il composto dovrà avere una struttura che permetta di formare quenelle o di ottenere mini-porzioni con una formina o un coppa-pasta.
8. Porzionare, decorare con una fogliolina di basilico e servire.

HUMMUS DI CECI CON PEPERONI E ARACHIDI



HAN SOLO

Contrabbandiere, pilota, spaccone quanto basta e decisamente poco incline a seguire le rotte stabilite: Han Solo, uno dei protagonisti della saga di *Star Wars*, ha fatto dell'improvvisazione e delle deviazioni dal percorso una specialità.

Questo hummus sembra muoversi con la stessa disinvoltura. I ceci garantiscono la base, ma sono i peperoni a prendere il comando, portando dolcezza e intensità. Poi arrivano le arachidi tostate, quasi entrate di contrabbando al posto della più prevedibile tahina, la paprika affumicata che aggiunge profondità, il cipollotto che punge e il limone che tiene tutto in tensione.

Il risultato è cremoso, pieno, aromatico e decisamente fuori rotta. Ma certe deviazioni, quando funzionano così bene, non hanno bisogno di essere giustificate. Persino Darth Vader avrebbe approvato e non sarebbe intrappolato in nostro eroe nella carbonite.

DIFFICOLTÀ facile | **TEMPO** 20 min. | **PERSONE** 4-6 | **ALIMENTAZIONE** vegetariana

INGREDIENTI

- 500 grammi di ceci in scatola (peso sgocciolato)
- 350 grammi di falde di peperone rosso
- 20 arachidi in guscio, tostate
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva fruttato intenso + un po' per rifinire
- 30 grammi di parte bianca di cipollotto
- 2 cucchiaini di paprika affumicata
- Il succo di un limone medio
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Spicchi di limone per decorare

PROCEDIMENTO

1. Sciacquare i ceci con acqua fredda corrente, poi tamponarli con carta da cucina. Sistemarli in un cutter.
2. Eliminare semi e coste bianche dalle falde di peperone, tagliarne grossolanamente a pezzi 300 grammi e aggiungerli ai ceci. Ridurre a cubetti la restante parte: servirà per la decorazione.
3. Sgusciare le arachidi, privarle della pellicina e inserire anch'esse nel cutter.
4. Versare l'olio, dopodiché unire il cipollotto, la paprika, il succo di limone, poco sale e una macinata di pepe.
5. Frullare a intermittenza fino a ottenere una crema densa e non troppo fine.
6. Trasferire la crema in una ciotola, cospargerne la superficie con i cubetti di peperone tenuti da parte, decorare con gli spicchi di limone e irrorare con un po' di olio prima di servire.

POLPETTINE DI PEPERONI AL LIME

BEN GRIMM

Corpo di roccia, modi poco delicati e una scorza che non invita esattamente alle carezze: Ben Grimm, alias La Cosa, è il più massiccio dei *Fantastici Quattro*. Eppure, sotto quella superficie apparentemente impenetrabile, nasconde un'indole molto più tenera di quanto l'aspetto lasci supporre.

Queste polpettine condividono questa contraddizione. I peperoni gialli entrano nell'impasto con la loro dolcezza vegetale e ne determinano gusto e personalità, mentre il formaggio spalmabile regala morbidezza. La salsa di soia porta una nota sapida e profonda e la scorza di lime interviene con una sferzata fresca che tiene tutto sveglio.

Fuori, invece, niente buone maniere: i corn flakes pestati grossolanamente formano in cottura una crosta irregolare, croccante e "rocciosa".

Duri fuori, morbidi dentro. Chiamarli Ben Grimm era obbligatorio.

DIFFICOLTÀ media | **TEMPO** 45 min. | **PERSONE** 6 | **ALIMENTAZIONE** vegetariana

INGREDIENTI

- Un piccolo peperone giallo di 120 grammi circa
- 80 grammi di formaggio fresco spalmabile
- 50 grammi di pangrattato
- Un cucchiaino di erba cipollina secca
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- Un cucchiaino di scorza di lime biologico grattugiata al momento
- Un pizzico di pepe nero macinato al momento
- 50 grammi di corn flakes non zuccherati
- Olio specifico per cotture ad alte temperature q.b.

PROCEDIMENTO

1. Privare il peperone della calotta, poi aprirlo a metà in verticale. Scartare coste bianche e semi interni, quindi ridurre l'ortaggio (calotta compresa) a pezzi di medie dimensioni.
2. Riunire i pezzi di peperone e gli altri ingredienti in un cutter, ad eccezione dei corn flakes.
3. Frullare il tutto per alcuni istanti per ottenere un composto morbido ma non molle. In base alla quantità di acqua rilasciata dal peperone, potrebbe essere necessario aggiungere un po' di pangrattato.
4. Coprire e lasciare riposare per 10 minuti.
5. Nel frattempo, sistemare i corn flakes in una piccola pirofila e pestarli grossolanamente con un pestello.
6. Trascorso il tempo di riposo, riprendere il composto a base di peperone, pesarlo e dividerlo in 18 porzioni uguali.
7. Formare altrettante polpettine, dopodiché passarle nei corn flakes sbriciolati. Sistemarle in un grande piatto a mano a mano che sono pronte.
8. Ungere uniformemente le polpettine con uno strato leggero di olio specifico per cotture ad alta temperatura.
9. Foderare la griglia del cestello della friggitrice ad aria con un foglio di carta da forno precedentemente bucherellato con uno spiedo, oppure utilizzare gli appositi contenitori di carta forati.
10. Sistemare le polpettine sulla carta e cuocerle a 180°C per 10 minuti. Rivoltarle e proseguire la cottura per altri 5 minuti. In base alla grandezza del cestello, potrebbe essere necessario cuocere le polpettine in più riprese.
11. Lasciare raffreddare prima di servire.

RIGATONI CON PEPERONI, NOCI E CACIOCAVALLO

FIONA

Principessa sì, ma con parecchie riserve sul protocollo. Fiona, protagonista della saga di *Shrek*, dimostra presto che sotto abiti regali e buone maniere si nasconde una natura molto più libera, concreta e decisamente poco interessata a corrispondere alle aspettative.

Questi rigatoni sembrano avere la stessa inclinazione. I peperoni rossi sono il cuore della salsa, dolci, carnosi e generosi; le noci aggiungono una nota rustica e leggermente amarognola, mentre il caciocavallo entra con la sua sapidità schietta. Rosmarino, aglio, erba cipollina e pepe completano il gioco con profumi netti e senza troppe cerimonie.

Ne nasce un piatto cremoso, sostanzioso e un po' ruvido, capace di mettere insieme eleganza e carattere senza scegliere da che parte stare.

Principessa o orchessa? Quando si mangia così, il problema non si pone nemmeno.

DIFFICOLTÀ facile | **TEMPO** 20 min. | **PERSONE** 4 | **ALIMENTAZIONE** vegetariana

INGREDIENTI

- 320 grammi di rigatoni
- 250 grammi di falde di peperone rosso
- I gherigli di 12 noci
- 2,5 cucchiai di olio extravergine di oliva fruttato intenso
- 50 grammi di caciocavallo
- Un pizzico di rosmarino secco
- Un cucchiaino di erba cipollina fresca
- Un pizzico di aglio in polvere
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

1. Portare a bollore abbondante acqua salata.
2. Grattugiare il caciocavallo con una grattugia a fori larghi.
3. Tagliare le falde di peperone a cubetti e sbollentarle per due minuti. Prelevare i cubetti con un mestolo forato, trasferirli in un piatto e lasciarli intiepidire.
4. Lessare i rigatoni al dente nella stessa acqua bollente, seguendo i tempi indicati sulla confezione.
5. Nel frattempo, riprendere i peperoni e sistemarli in un cutter.
6. Unire il caciocavallo, i gherigli di noce, le erbe aromatiche, l'aglio, una macinata di pepe e frullare finemente. Regolare di sale se necessario.
7. Scolare i rigatoni e condirli con la salsa all'interno di una capiente ciotola. Servire subito.

BRODO VEGETALE A FREDDO CON RITAGLI DI PEPERONE

DR. FREDERICK FRANKENSTEIN

Il personaggio immaginario che dà il nome a questa ricetta non è il moderno Prometeo di Mary Shelley, ma il suo presunto erede, portato sugli schermi da Mel Brooks e interpretato da un monumentale Gene Wilder, che ha contribuito a regalare alla storia del cinema un film straordinario: *Frankenstein Junior*.

Questa ricetta-non ricetta (si tratta in realtà di riunire gli ingredienti in un barattolo), è frutto di un esperimento, proprio come un esperimento fu la Creatura AB-NORME del nostro Frederick.

La domanda che ha dato vita alla preparazione è: "È possibile preparare un brodo vegetale senza accendere il fornello?".

Provate a immaginare la risposta: "SI-PUÒ-FARE!!!"

COME REALIZZARE IL BRODO VEGETALE A FREDDO

Quella che segue non è una vera e propria ricetta, quanto un insieme di suggerimenti perché dipende dalle risorse vegetali a disposizione.

Gli ingredienti

Ho usato calotte di peperone, bucce di carote e di cipolle, apici e foglie di sedano ed erbe aromatiche che stavano per passare a miglior - pardon - peggior vita, dal momento che normalmente si gettano via quando iniziano ad appassire o seccare.
Ho aggiunto un tocco speciale con un pezzetto di radice di zenzero che ha regalato all'infuso un guizzo meraviglioso di aroma e freschezza e con un po' di semi di finocchio (da omettere in caso si usino barbe e apici dell'ortaggio).
È anche possibile utilizzare la parte verde dei cipollotti o dei porri, i semi e la polpa dei pomodori, le barbe e gli apici dei finocchi.
Oltre a questi ingredienti servono spicchi di aglio, sale e grani di pepe che dovranno essere proporzionati alla quantità degli altri ingredienti.
Il procedimento è a dir poco semplice.
Sciogliere un po' di sale in poca acqua calda, poi lasciare raffreddare.
Preparare un mazzetto guarnito con le erbe aromatiche che si hanno a disposizione; nel mio caso gambi e foglie di prezzemolo e rametti di rosmarino, ma si possono usare anche alloro, origano fresco, basilico...
Riunire bucce & C. in un vaso di vetro ben pulito, aggiungere il sale sciolto nell'acqua, uno spicchio d'aglio e alcuni grani di pepe e semi di finocchio pestati, poi coprire con acqua fredda, chiudere con il coperchio e riporre in frigorifero per 48 ore.
Filtrare prima dell'utilizzo.

PAOLA UBERTI

Note sull'autrice, Paola Uberti

Torinese, classe 1975, sono una creativa digitale professionista, specializzata nel settore enogastronomico dal 2011.

Mi occupo di comunicazione aziendale, social media management, direzione creativa, storytelling, graphic design e creazione di contenuti.

Sono specializzata nella creazione di ricette e ricettari di cultura e cucina.

Aiuto brand e aziende a connettersi con il pubblico attraverso contenuti accattivanti, coinvolgenti e mirati a supportare il comparto marketing e vendite.

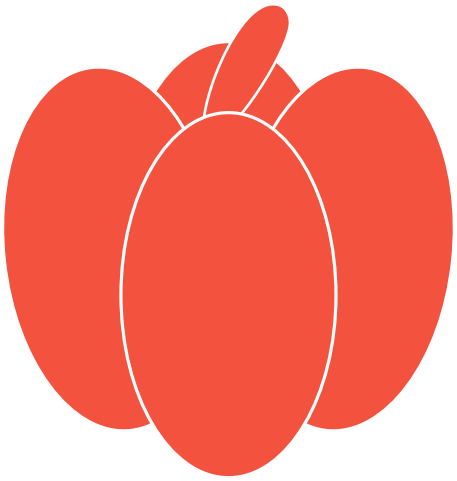
Nel 2016 ho fondato Libricette, la prima libreria web dedicata ai ricettari di cucina.

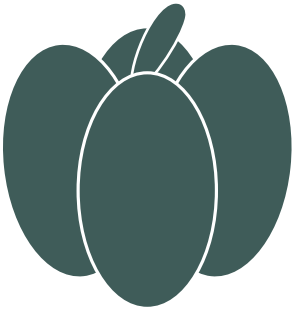
"Senza emozione non può nascere un buon progetto"

paolauberti.com

libricette.eu

info@libricette.eu



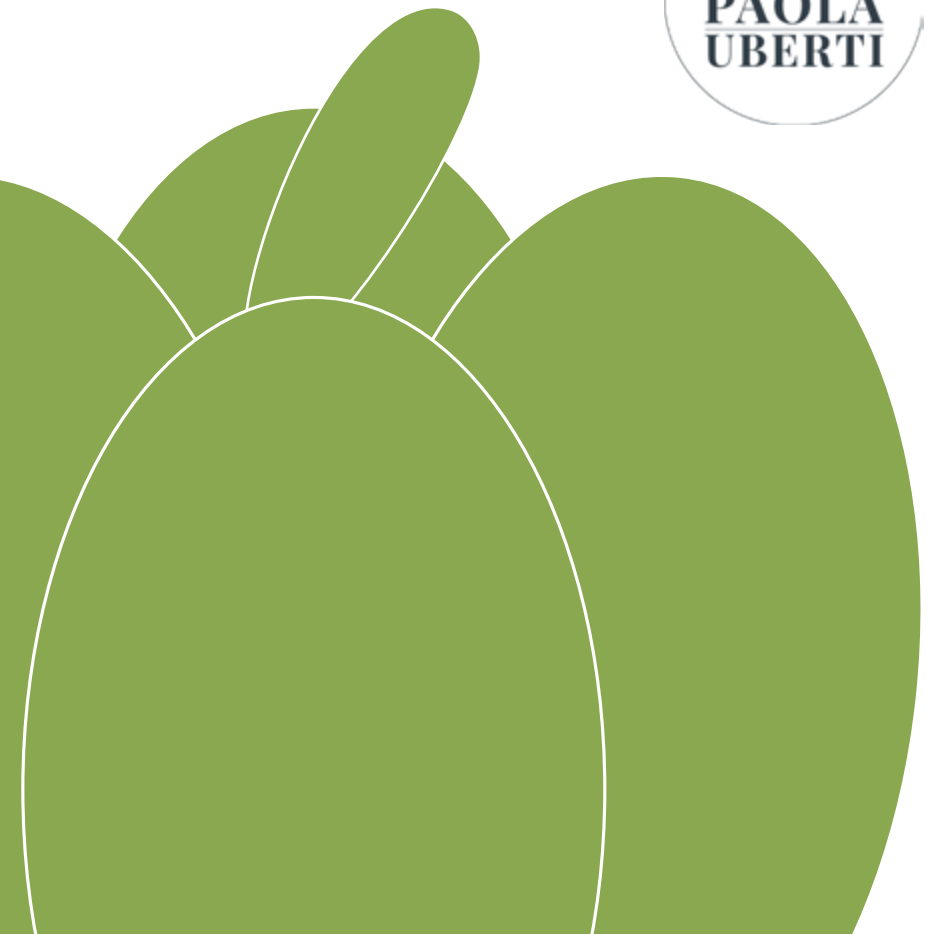


Ricette con il Peperone di Carmagnola

Un ortaggio che dà spettacolo

Edizione speciale creata per la 77a Fiera del Peperone di Carmagnola

di Paola Uberti

© 2026 – Tutti i diritti riservati

PAOLA UBERTI