

COME FARE L'OLIO PICCANTE IN CASA CON IL PEPPERONCINO FRESCO

Se siete degli amanti dell'olio piccante, pranzate e cenate con la bottiglia di olio piccante a tavola al vostro fianco, se siete sempre i primi a chiederlo quando cenate in ristorante o in pizzeria, se siete amanti della pasta all'arrabbiata... questo è quello che fa per voi!!! Come preparare a casa vostra la deliziosa ricetta mediterranea dell'olio piccante.



Come tutti sanno, il peperoncino non è indicato per determinati regimi alimentari, per chi soffre di bruciori di stomaco o per chi soffre di alcuni disturbi di salute, ma vanta moltissime proprietà. Il peperoncino fresco è ricchissimo di vitamina C, molto benefica per l'organismo, in special modo se non osservate una dieta equilibrata e non assumete frutta e verdura in abbondanza, molto indicato per i fumatori, la vitamina c in esso contenuta rinforza il nostro sistema immunitario e protegge da eventuali infezioni. E' un antiossidante e molti esperti di settore lo segnalano come un alimento anti-cancro. Tutte queste benefiche proprietà sono dovute ad una sostanza in esso contenuta, chiamata "capsacina".

Preparazione dell'olio piccante:

Consigli: Quando maneggiate il peperoncino fresco è consigliabile usare sempre i guanti, oppure lavarsi subito le mani dopo l'uso.

Ingredienti per un litro di olio piccante

100 grammi di peperoncini Italiani freschi
1 litro olio extra vergine di oliva
Uno spicchio d'aglio e rosmarino (a vostro piacere)

Per evitare l'insorgere di qualsiasi batterio che potrebbe rovinare il vostro olio piccante è bene fare essiccare i peperoncini prima di usarli. Lasciateli qualche giorno al sole, metteteli in forno o nel microonde, sul termosifone ecc.



Dopo averli fatti essiccare, lavateli bene sotto acqua fredda corrente ed asciugateli bene con un canovaccio. Eliminate il gambo e tritateli molto finemente sul tagliere. Ponete il peperoncino tritato con tutti i semi in una bottiglia o in un vasetto di vetro con coperchio, ricoprite il tutto con l'olio extra vergine di oliva e se è di vostro gradimento aggiungete dell'aglio e rosmarino finemente tritato.

Chiudete ermeticamente il contenitore e conservatelo per tre settimane in un luogo buio della vostra casa. A seconda della quantità di olio aggiunto il risultato finale sarà più o meno piccante.

