

CIPOLLE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

Sostituire il pane
con pari quantità di
patate lesse

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
RIPIENO			
Attrezzatura di cucina		Frullatore	Frullatore
Prosciutto Cotto	g	75	150
Uovo sodo	n.	2	4
Banana matura	g	25	50
Pane secco	g	30	60
Peperoncino in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Capperini al sale	n.	20	40
Noce moscata	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale grosso	n.	1 pizzico	2 pizzichi
COTTURA			
Attrezzatura di cucina		Griglia Forno	Griglia Forno
Cipolle bionde	n.	5	10
Pinoli	g	20	40
Uva sultanina	g	20	40
Basilico fresco	n.	5 foglie	10 foglie
SOFFRITTO di CIPOLLA – Vedi Ricetta a pag.130			

PREPARAZIONE

- Mondate le cipolle.
- Sbucciate e tagliate a tocchetti la banana.
- Fate rinvenire l' uva sultanina per 15 minuti in una ciotola con acqua tiepida.
- Lavate, asciugate e sminuzzate finemente a mano il basilico.
- Cuocete il soffritto come ricetta a pag.130
- Preriscaldate il forno a 180°

PRECOTTURA delle CIPOLLE

- Fate cuocere le cipolle in abbondante acqua con un pizzico di sale per 10 minuti, poi scolatele, fatele raffreddare, tagliatele a tre quarti di altezza e scavatele, facendo attenzione di non romperle e di non bucare la base.

PREPARAZIONE del RIPIENO

- Mettete nel frullatore tutto il soffritto, aggiungere il prosciutto cotto, le uova sode, la banana, il pane secco, il peperoncino, i capperini, la noce moscata e il sale. Frullate fino ad ottenere un impasto consistente.

COTTURA

- Riempite rasi con l' impasto le cipolle già precotte e decorate in superficie con i pinoli e l'uva sultanina.
- Mettete sulla griglia del forno preriscaldato e cuocete a 180° per 15 minuti.
- Spargete sulle cipolle il basilico sminuzzato e fate ancora cuocere per 3 minuti prima di servire in tavola

Suggerimenti & Consigli

- E' un antipasto stuzzicante che può essere anche un secondo gustoso, che potete accompagnare con insalata di stagione.
- Potete anche farlo misto (considerato che l'impasto per il ripieno è uguale) con peperoni (ricetta a pag. 188) e zucchine (ricetta a pag. 189), riducendo le quantità di ognuna.

SOFFRITTO di CIPOLLE

Precottura: non richiesta

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

INGREDIENTI

Attrezzatura in cucina

Cipolla fresca
Olio extra vergine di oliva
Acqua calda

dosi per 2 persone

Casseruola Ø 16

g 80
n. 3 cucchiari
n. 3 cucchiari

dosi per 4 persone

Casseruola Ø 16

160
5 cucchiari
5 cucchiari

PREPARAZIONE

- Mondate la cipolla.
- Tagliatela a metà nel lato più lungo
- Tagliatela a fettine sottili nel lato più lungo
- Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.



COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla e mescolate bene con il cucchiaio di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere la cipolla basterebbe la fiammella di una candela*) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di cipolla si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando la cipolla è completamente appassita (*Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d'acqua*).

Suggerzioni & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, la "Cipolla Bruciacchiata" rende amaro il sapore di ogni piatto.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto di cipolla, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiariate ogni volta che serve (circa tre cucchiariate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**