

Sfogliatine alle cipolle

Le **sfogliatine alle cipolle** sono squisiti salatini di pasta sfoglia conditi con cipolle, aceto balsamico e origano. Sono semplici da preparare e molto gustosi. Possono essere sia uno sfizioso antipasto che apre un pranzo a base di pesce, ma anche un accompagnamento per l'aperitivo o per un buffet.

Le cipolle migliori per questa preparazione sono quelle rosse, di piccola dimensione. In estate preferire quelle di Tropea, che sono più dolci e aromatiche. Scegliere un origano particolarmente profumato e aceto balsamico di qualità.

Le **sfogliatine alle cipolle** si possono preparare anche con la pasta sfoglia pronta che si acquista in rotoli già stesi al supermercato, nel banco frigo. In questo caso scegliere quella rettangolare. Una volta pronte e raffreddate si possono anche congelare per essere servite all'occorrenza, anche per gestire un arrivo imprevisto a cena. Passano direttamente dal freezer al forno in modo da tornare calde e fragranti in pochissimi minuti.



INFORMAZIONI

- 6 persone
- **190Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di [cipolle rosse](#)
- 250 g di [Pasta sfoglia](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- 1 cucchiaino di [aceto balsamico](#)
- [Sale](#) fino
- [Origano](#)

PREPARAZIONE

- Pelare le cipolle, eliminare una estremità e affettarle nello spessore di mezzo centimetro circa scartando la parte terminale.
- Stendere la pasta sfoglia nello spessore uniforme di un paio di millimetri circa, fino a formare un rettangolo.
- Tagliare il rettangolo di pasta sfoglia a metà per il lato lungo e a metà per il lato corto, quindi ottenere da ogni rettangolo tre strisce e da ogni striscia due quadrati.
- Mettere in una ciotolina l'olio, l'aceto e mescolare bene per emulsionare.
- Ungere la superficie della pasta sfoglia con l'emulsione, usando un pennello da cucina.
- Disporre su ogni quadratino una fetta di cipolla, ungere anche questa con l'emulsione, quindi unire un pizzico di sale e origano a piacere.
- Mettere su una teglia un foglio di carta da forno e disporvi i salatini, leggermente distanziati.
- Pungere il centro di ogni quadratino almeno 2-3 volte con i denti di una forchetta per evitare che gonfino in cottura.
- Tenere la teglia in frigorifero fino al momento di cuocere i salatini nel forno a 200°C per 15 minuti circa.
- Prolungare la cottura se la pasta sfoglia fosse ancora molto pallida, ma non esagerare perchè continua leggermente ad imbrunire anche quando la estraete dal forno.
- Servire i salatini tiepidi.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Se le **sfogliatine alle cipolle** rimangono si possono conservare per un giorno ben chiuse in una scatola di latta o di plastica con coperchio. Se al momento di consumarle si sono troppo ammorbidite ravvivarle per qualche minuto nel forno ventilato.