

Cipolle alla brace

Le **cipolle alla brace** sono una preparazione semplice per cuocere le cipolle sulla brace. La varietà migliore di cipolle per questa ricetta sono quelle di Tropea, particolarmente buone e dolci.

Le **cipolle alla brace** sono ottime appena preparate, ma si conservano bene per un giorno in frigorifero. Gustarle però a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **95Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 cipolle rosse di piccola dimensione
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- Origano
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Spellare le cipolle e tagliarle a metà verticalmente.
- Infilzarle da parte a parte con uno stuzzicadenti per fare in modo che non si sfoglino durante la cottura.
- Preparare quindi l'olio aromatico che servirà per spennellare la verdura durante la cottura mettendo in una ciotola l'olio, l'aceto ed un pizzico di origano. Emulsionare accuratamente.
- La brace ideale per cuocere le verdure sarà pronta quando la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. E' questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Una volta messa sulla brace, spennellare la verdura con l'olio aromatizzato.
- La cottura deve avvenire a fuoco dolce. Il tempo varia dai 20 ai 30 minuti, a seconda del tipo di cottura preferito.
- Girare le cipolle di tanto in tanto.
- A fine cottura salare e pepare.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

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

