

# Cipolle al sale

Le **cipolle al sale** sono cipolle rosse cotte nel forno in uno scrigno di sale grosso. Si servono aperte, condite con un filo d'olio extravergine di oliva e sale. Sono ottime da sole, oppure servite con il pane.

Le cipolle rosse si trovano tutto l'anno, ma il mese in cui sono più buone è giugno. La varietà di Tropea, particolarmente dolce e delicata, si trova in estate. Si adatta molto a questa ricetta che ne preserva intatto l'aroma ed il gusto.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **70Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 1 kg di sale grosso
- 2 cipolle rosse di medie dimensioni
- Olio extravergine di oliva
- Sale fino

## PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno a 180° C accendendo le resistenze sia sopra, sia sotto.
- Ritagliare due pezzi di carta da forno piuttosto grandi.
- Prendere una ciotola da usare come supporto, spruzzare un foglio di carta da forno con poca acqua, accartocciarla e ridistenderla per renderla più malleabile e disporla nella ciotola.
- Mettere sul fondo della carta uno strato di sale, spruzzare con poca acqua, mettere la cipolla, coprire con il sale in modo da avvolgerla completamente e spruzzare nuovamente con l'acqua.
- Riunire i lembi della carta a formare un fagotto ben stretto e chiuderlo con spago da cucina.
- Togliere il pacchetto dalla ciotola e sistemarlo sulla griglia del forno.
- Quando tutti i fagotti sono pronti infornare sistemando la griglia in posizione intermedia.
- Cuocerle per 1 ora.
- Servirle molto calde condendo con olio extravergine di oliva a crudo ed un pizzico di sale.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

secondi piatti a base di carne o di pesce.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

