

Cipolline grigliate

Le **cipolline grigliate** sono un contorno semplice e veloce, saporito e molto versatile perchè si adattano bene a pietanze a base di carne, pesce, uova o formaggio. Sono ottime anche condite con l'aceto balsamico, meglio se al momento.

Le **cipolline grigliate** si conservano ottimamente per 2-3 giorni in frigorifero, ben coperte, e si gustano a temperatura ambiente, quindi occorre lasciarle almeno mezz'ora fuori dal frigo prima di servirle.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **90Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di cipolline borettane
- Olio di semi di girasole o di arachide per ungere la piastra
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Origano
- Sale

PREPARAZIONE

- Sbucciare le cipolline, pulirle e sciacquarle sotto acqua fresca corrente.
- Tagliare ogni cipollina a metà per il lungo, cercando di non separare i vari strati.
- Scaldare una bistecchiera sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Grigliare le cipolline per 10-12 minuti, girandole almeno 3-4 volte, delicatamente per mantenerne la forma.
- Condirle ancora calde con olio, origano, sale fino e servire.

STAGIONE

Luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

