

Patate e cipolle nella cenere

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **190Kcal** 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 patate di medie dimensioni
- 2 cipolle rosse di piccole dimensioni
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino



PREPARAZIONE

- Lavare bene le patate sotto acqua fresca corrente.
- Metterle, ancora bagnate, in un largo foglio di carta stagnola assieme alle cipolle, all'aglio vestito ed al rosmarino ben lavato.
- Chiudere la carta stagnola attorno alle verdure ed avvolgerle ulteriormente in un secondo foglio.
- Al termine dell'utilizzo del barbecue spezzettare le braci rimaste e seppellirvi il cartoccio con le verdure.
- Tenerle in cottura per una ventina di minuti circa. Prima di tirarle fuori pungere il cartoccio con uno spiedino di legno per verificarne la cottura: dovrà entrare senza opporre resistenza.
- Portare in tavola, aprire il cartoccio e servire le verdure con olio e sale.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa ricetta è ottima per sfruttare il calore residuo del barbecue terminata la cottura di carne, pesce o verdure. Possono essere cotte anche nella cenere del caminetto.

Se le verdure avanzano pelarle ed affettarle. Riporle in frigorifero ben coperte con pellicola trasparente. Condirle solo al momento di mangiarle.