

Anelli di cipolla al sale

Gli **anelli di cipolla al sale** sono un contorno leggero e saporito, tipicamente estivo. Le cipolle rosse di Tropea vengono cotte alla piastra con il sale grosso, quindi condite e aromatizzate con basilico fresco.

Per la preparazione degli **anelli di cipolla al sale** preferire cipolle molto carnose, perchè altrimenti tenderanno a seccarsi e perderanno sapore. L'ideale sono le Tropea di forma tonda.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **80Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 cipolle rosse di Tropea
- Olio extravergine di oliva
- Sale grosso
- 6 foglie di basilico

PREPARAZIONE

- Sbucciare le cipolle, affettarle nello spessore di mezzo centimetro circa, separare gli anelli e metterli a bagno in acqua fredda per una decina di minuti.
- Scaldare su fiamma viva una bistecchiera e, quando è molto calda, versarvi un filo d'olio. Asciugare con carta da cucina e cospargere con un pugno di sale.
- Unire le cipolle ben scolate.
- Cuocere per una decina di minuti, girando le cipolle di tanto in tanto. Devono ammorbidirsi ma non rompersi o sfaldarsi.
- Quando sono cotte ritirarle su un piatto, strofinarle con le mani per eliminare i residui di sale, metterle in una ciotola e condirle con un filo d'olio e le foglie di basilico lavate e spezzettate. Non aggiungere altro sale.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, di pesce o di uova.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Gli **anelli di cipolla al sale** sono ottimi anche freddi. In frigorifero si conservano per un paio di giorni, ben coperti. Gustarli a temperatura ambiente.