

Patate e cipolle al vapore

Le **patate e cipolle al vapore** sono un contorno leggero con un ottimo potere saziante, in cui le verdure cuociono in vaporiera, preservando sapore e consistenza.

Le **patate e cipolle al vapore** sono ottime preparate con patate a pasta gialla, compatte e poco farinose, e cipolle rosse di piccola dimensione, ma sode e carnose. In estate ottima la variante di Tropea, particolarmente buona e dolce.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **200Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 400 g di patate
- 2 cipolle rosse di piccole dimensioni
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente le patate sotto acqua fresca corrente.
- Pelare le cipolle e tagliarle in 8 spicchi, cercando di tenerli composti.
- Mettere nella vaporiera le patate, impostare 25 minuti di timer ed avviare la cottura.
- Trascorso il tempo indicato unire le cipolle e proseguire la cottura per altri 10 minuti.
- Prima di ritirare le verdure controllare la cottura delle patate con uno stecchino: deve entrare morbidamente nella polpa.
- Ritirate le verdure, attendere che le patate intiepidiscano, quindi pelarle e tagliarle a tocchetti.
- Mettere in una ciotola le patate, le cipolle ben sfogliate e condire con l'olio 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.

I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva ottimamente in frigorifero per un giorno, ben coperto. E' ottimo gustato a temperatura ambiente.