

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Cipolle al forno

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 40 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le **cipolle al forno** sono un contorno adatto a tutte le stagioni, si abbinano bene a [carne](#) e [pesce](#) e soddisfano anche i palati più esigenti.

Da non sottovalutare l'aspetto economico, infatti le cipolle sono uno degli ortaggi meno cari in quasi tutte le stagioni. Prova anche la versione [cipolline in agrodolce!](#)

Per realizzare la nostra ricetta ti consigliamo delle cipolle dorate che sono più sode rispetto ad altre varietà e non si sfaldano in cottura.

Prova anche queste ricette, le cipolle sono sane e golose!

[Cipolle caramellate](#)

[Cipolle di Tropea gratinate](#)

## INGREDIENTI

CIPOLLE DORATE 600 gr

ACETO DI VINO BIANCO 50 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiaini da tavola

ZUCCHERO DI CANNA o zucchero di  
cocco - 1 cucchiaino da tavola

ORIGANO ESSICCATO 2 pizzichi

SALE 1 presa

## PREPARAZIONE

- 1 Inizia prendendo una pentola che possa contenere tutte le cipolle intere, riempi di acqua e ponila sul fuoco. In attesa che l'acqua raggiunga il bollore sbuccia e lava le cipolle.







**2** Quando l'acqua è arrivata a bollore, tuffaci le cipolle sbucciate, intere, e falle cuocere per circa 10 minuti.

Scola le cipolle prelevandole con un cucchiaio forato e adagiale su un tagliere, meglio se di legno così assorbe l'umidità in eccesso.





**3** Taglia oni cipolla in due parti e man mano distribuiscile in una pirofila da forno precedentemente unta di olio. Poni le cipolle con il taglio rivolto verso di te.

Condisci le cipolle con l'olio e distribuiscii sopra lo zucchero, l'origano e il sale.

Bagna con l'aceto e rigira le cipolle nel condimento, delicatamente.





- 4 Accendi il forno a 180°, statico. Quando sarà a temperatura inserisci la teglia con le cipolle sulla griglia a metà altezza e cuoci per circa 30 minuti o fino a che la superficie non sarà dorata. Servi subito.





## CONSERVAZIONE

Puoi conservare le cipolle per 2-3 giorni in frigorifero, riposte in un contenitore ermetico.

## CONSIGLIO

Se non ami particolarmente il gusto dell'aceto, puoi sostituirlo con pari peso di vino bianco.

Per un tocco in più, potresti aromatizzare le cipolle al forno con due pizzichi di timo fresco o con qualsiasi altro odore gradisci.