

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di cipolle alla tropeana

LUOGO: Europa / Italia / Calabria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

CIPOLLE ROSSE DI TROPEA 500 gr

POMODORI 3

CETRIOLI 2

PEPERONI 2

ORIGANO ESSICCATO

ACETO DI VINO BIANCO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

L'insalata di cipolle alla tropeana è la tipica insalata che troverete se avrete la possibilità di fare una capatina a Tropea e dintorni. Ovviamente la protagonista di questa ricetta è la cipolla che deve essere l'originale di Tropea.

Noterete che se usate la cipolla di Tropea vera, non avrete bisogno di sofisticazioni per renderla gradevole e quasi dolce anche da cruda, se invece utilizzate altre cipolle rosse dovrete metterle a bagno o usare altri stratagemmi.

Se vi piacciono le cipolle di Tropea provate anche la [versione gratinata!](#)

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate a falde i peperoni, eliminando i filamenti e i semi interni. Quindi tagliateli finemente e trasferiteli in una ciotola capiente.





2 Spuntate i cetrioli, sbucciateli e tagliateli a rondelle; uniteli ai peperoni.





3 Tagliate i pomodori a pezzi grossolani e aggiungeteli alla ciotola.



4 Affettate finemente le cipolle di Tropea, se preferite la potete mettere a bagno in acqua fredda per qualche minuto per far perdere un po' il sapore forte, ma se è vera cipolla di Tropea vedrete che non ce ne sarà bisogno.

Unite le cipolle al resto dell'insalata.



5 Mescolate l'insalata e conditela con un po' di origano secco, sale, aceto a piacere e olio extravergine d'oliva. Mescolate nuovamente il tutto.



6 Portate l'insalata in tavola, se preferite la potete far raffreddare per una decina di minuti

in frigorifero.

