

SECONDI PIATTI

## Cipolle farcite

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 45 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



**Cipolle farcite:** un'ottima soluzione per un piatto completo e sfizioso, adatto anche per la stagione estiva quando il caldo toglie anche la fame! Le cipolle ripiene possono essere servite sia come secondo piatto sia come antipasto sfizioso, basta magari ridurre le dosi, servendo ad esempio una sola cipolla a testa. Per loro natura le cipolle sono un bauletto perfetto per contenere i diversi tipi di ripieno, che può essere vegetariano o a base di salumi o carne: questi frutti dell'orto infatti si sposano benissimo sia con altre verdure che con quasi tutti gli ingredienti! In questa versione che vi proponiamo c'è la mortadella che va a creare un amabile contrasto con la dolcezza della cipolla stessa. Ma ovviamente nulla vi vieta di

sperimentare tutti i tipi di ripieno che più vi aggradano. Le cipolle ripiene sono davvero molto semplici da preparare: in questo caso vengo fatte bollire per pochi minuti, basta una leggera sbollentata infatti per ammorbidirle, poi vengono incise in modo da risultare dei contenitori perfetti per la farcitura e poi vengono riempite con un delizioso impasto. Pochi minuti al forno ed il gioco è fatto! Le cipolle ripiene al forno sono un piatto salutare e nutriente, perfetto per chi vuole mangiare in maniera leggera ma con tanto sapore. Sono inoltre un piatto furbo poiché si può preparare in anticipo, in modo da potersi dedicare agli altri piatti. Possono essere servite a temperatura ambiente o leggermente riscaldate. Saranno un successo, ve lo garantiamo: sono proprio deliziose! E se pensate che tra i vostri commensali ci sia qualcuno che non apprezzi le cipolle potreste pensare di proporre come alternativa le [zucchine ripiene](#): decisamente ottime anche queste!

## INGREDIENTI

CIPOLLE grandi - 4

CARNE MACINATA DI MANZO 200 gr

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato -  
100 gr

UOVA 1

MORTADELLA 150 gr

PROSCIUTTO COTTO 50 gr

PANE raffermo - 2 fette

LATTE INTERO

VINO BIANCO ½ bicchieri

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare le cipolle farcite, per prima cosa tagliate le fette di pane a pezzetti e riunitele in una ciotola insieme al latte. Lasciatelo ammorbidire nel latte.



**2** Nel frattempo, pulite le cipolle e sbollentatele per 5 minuti in acqua bollente salata.





- 3** Tagliate grossolanamente la mortadella e riunitela nel boccale del mixer insieme alla carne macinata, al prosciutto e al parmigiano grattugiato.





- 4 Frullate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Unite il pane strizzato dal latte ed un uovo.



- 5 Insaporite il composto con sale e pepe ed impastate con le mani per amalgamare bene gli ingredienti.





- 6 Scolate le cipolle e trasferitele in una ciotola con l'acqua molto fredda per farle freddare velocemente.



- 7 Una volta fredde, tagliatele a metà ed incidete la polpa con tagli prima in un senso e poi nell'altro.



- 8 Farcite con il composto di carne.



- 9 Versate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in un tegame, allineatevi le cipolle farcite ed accendete il fuoco. Quando il fondo delle cipolle sarà ben dorato, sfumate la preparazione con il vino bianco. Lasciatele cuocere per circa 30 minuti.



**10** A questo punto, trasferitele in una teglia foderata con carta forno, bagnatele con il fondo di cottura e ripassatele sotto il grill del forno per circa 10 minuti affinché possano prendere colore in superficie.







**11** Servitele irrorandole con il fondo di cottura. Sono ottime anche tiepide o a temperatura ambiente.



## CONSIGLIO

**Quanto tempo posso conservarle?**

Puoi conservare le cipolle farcite all'interno di un contenitore ermetico in frigorifero per massimo due giorni.

**Lasciando invariata la farcia, quali altri ortaggi posso riempire?**

Puoi farcire, previa bollitura, zucchine, melanzane, peperoni e patate.

**Al posto della mortadella cosa potrei usare?**

Puoi usare del macinato di manzo.

**Quanto tempo prima posso prepararle?**

Puoi prepararle anche cinque o sei ore prima, sono buonissime anche fredde.