

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cipolle rosse al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 25 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



A volte bastano **pochissimi ingredienti** per creare un **contorno sorprendente** e pieno di gusto. È il caso delle **cipolle rosse al forno**, un piatto di una semplicità disarmante che, grazie alla cottura, sprigiona una dolcezza incredibile.

Questa ricetta trasforma un ortaggio umile in un vero e proprio jolly da servire in tavola. Il sapore agrodolce che si crea con l'aceto balsamico ricorda quello delle classiche [cipolle caramellate](#) o delle [cipolline in agrodolce](#), ma con una preparazione ancora più rapida. Sono l'accompagnamento ideale per una [tagliata di manzo](#), arrostiti, formaggi stagionati o anche per arricchire un [hamburger](#).

Bastano 10 minuti per prepararle, al resto pensa il forno. Vediamo insieme come fare.

INGREDIENTI PER LE CIPOLLE ROSSE AL FORNO

CIPOLLE ROSSE 500 gr

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ACETO BALSAMICO

COME FARE LE CIPOLLE ROSSE AL FORNO

- 1** Per prima cosa, sbuccia le cipolle e tagliale a spicchi. Disponi gli spicchi su una teglia da forno, cercando di non sovrapporli. Condisci con un pizzico di sale e un buon giro d'olio. A questo punto, cuoci in forno già caldo a 180°C.

Forno ventilato: circa 20 minuti.

Forno statico: circa 25 minuti.





2 Quando sei circa a metà cottura (dopo 10-12 minuti), tira fuori la teglia e irrori le cipolle con un po' di aceto balsamico. Rimetti in forno e finisci di cuocere. Saranno pronte quando le vedrai tenere e leggermente caramellate.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

La dolcezza prima di tutto: Scegli delle buone cipolle rosse, come quelle di Tropea, naturalmente dolci e delicate. Durante la cottura, l'aceto balsamico creerà una deliziosa glassatura.

Spazio in teglia: Non sovrapporre gli spicchi di cipolla nella teglia. Lascia un po' di spazio tra un pezzo e l'altro per permettere una cottura uniforme e una perfetta caramellizzazione.

Zero sprechi (e lacrime): Per evitare di piangere mentre tagli le cipolle, mettile in freezer per 10-15 minuti prima di affettarle. Non buttare via le bucce e le estremità: usale per arricchire un brodo vegetale fatto in casa.

COME SI CONSERVANO LE CIPOLLE ROSSE AL FORNO

Le cipolle rosse al forno si conservano benissimo.

Mettile in un contenitore ermetico e tienile in frigorifero per 2-3 giorni.

Sono ottime anche a temperatura ambiente o fredde, aggiunte a un'insalata di cereali o a un panino.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ti piacciono i contorni di verdure semplici e saporiti, ecco qualche altra idea da provare:

Zuppa di cipolle rosse: Un primo piatto caldo e confortevole, un classico della cucina francese rivisitato con la dolcezza delle cipolle rosse.

Cipolle ripiene: Un secondo piatto o antipasto rustico e saporito, perfetto per una cena sfiziosa.

Finocchi gratinati: Un contorno cremoso e filante, facile da preparare e amato da tutta la famiglia.

Frittata di cipolle: Un secondo piatto semplice e veloce, un classico intramontabile della cucina di casa.

Pomodorini confit: Un altro modo semplice per trasformare un ortaggio in una vera delizia agrodolce.