

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di cipolle alla tropeana

di: *Cookaround*

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.

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.

