

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.

