

CIPOLLA

CIPOLLE RIPIENE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 4 Cipolle
- Zucchine, Carote e Sedano
- 2 uova
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- 2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

- Sbollentare le cipolle intere e privarle della buccia, quindi scavarle all'interno.
- Cuocere in padella la polpa scartata e tagliata a pezzi insieme ad un trito di carote, zucchine e sedano e un po' di olio.
- Mescolare il composto con pan grattato, formaggio grattugiato e uovo e riempirvi le cipolle
- Cuocere in forno a 200° per 20 minuti.

CONSIGLIO

Quando la tagliamo la cipolla libera dei fattori lacrimogeni, per inattivarne una parte il modo migliore è metterla per 10 minuti in freezer prima del taglio e bagnare con acqua coltello e tagliere

Contiene
allicina e quercetina,
che proteggono cuore
e vasi e inulina che
"nutre" i batteri
intestinali