



Cipolle gratinate al fonio e paprica

Portata: Contorno

Porzioni: 6 cipolle

Cucina: Italiana

Riposo: 5 minuti

Preparazione: 10 minuti

Cottura: 30 minuti

Autore: Miria Onesta

Ingredienti:

- 6 cipolle borettane di Cannara
- 5 cucchiaini di fonio
- 10 cucchiaini di acqua
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- basilico
- timo
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- sale
- olio extravergine di oliva

Preparazione

Iniziate preparando il fonio.

Mettete il fonio in un tegame, unite un cucchiaino di olio e fate tostare per un minuto.

Aggiungete l'acqua e un pizzico di sale, fate cuocere per un minuto, allontanate dal fuoco e fate riposare 5 minuti.

Sgranate il fonio con una forchetta e aggiungete la paprica, mescolate bene.

Tenete il fonio da parte.

Preriscaldate il forno a 180 gradi.

Pulite le cipolle ed eliminate una fetta sottile, per pareggiare la superficie. Mettete le cipolle in una pirofila, cospargete con rametti di timo e foglie di basilico, aggiungete anche un pizzico di sale e un filo di olio.

Infornate per circa 10-12 minuti, sfornate ed eliminate le erbe aromatiche.

Distribuite il fonio alla paprica sulle cipolle, versate un filo di olio sulla panatura e nella pirofila, infornate per circa 10 minuti.

Alzate il forno a 250 gradi e fate cuocere ancora per 5 minuti.

Sfornate cospargete con foglioline di timo e basilico freschi e servite.

Queste cipolle sono buone appena sfornate, ma ottime anche fredde.