Cipolle di Montoro al forno con ripieno di frutta secca

Cerchi una ricetta sana per stupire gli amici a cena? Questo piatto fa per te…

Noi in Italia siamo fortunati ad avere un clima che ci permetta di avere una **vasta varietà di verdure**, tant'è che anche per ogni singolo ortaggio possiamo contare su mille varianti diverse. Abbiamo scoperto questa **cipolla di Montoro** che si caratterizza per il suo gusto dolce e per l'aroma intenso che si sposa perfettamente con un mix di **frutta secca** delicata ma dal buon apporto proteico. Questo lo rende un piatto completo e sfizioso che non richiede lunghi tempi di preparazione e che colpisce per la sua bontà.

Difficoltà: bassa
Costo: medio
Preparazione: 15 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

8 cipolle ramate di Montoro I.G.P. Despar Premium
100 g di noci sgusciate Bio,Logico Despar
100 g di nocciole sgusciate Bio,Logico Despar
50 g di mandorle sgusciate Bio,Logico Despar
50 g di noci brasiliane
1 cucchiaino di cannella in polvere Despar
olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
mezzo bicchiere di acqua
un pizzico di sale e pepe

Procedimento
1. Sbuccia le cipolle e tagliale a metà nel senso della larghezza.
2. Ricopri una teglia con carta da forno e posiziona le cipolle con la parte tagliata verso l'alto. Versa un filo d'olio e cospargi la superficie con la cannella in polvere. Cuocile in forno per 15 minuti a 160°C versando direttamente sulla teglia mezzo bicchiere di acqua. Trascorso il tempo, sfornale.
3. Nel frattempo prepara la farcitura: preleva dal centro delle cipolle un po' di polpa in modo da ricavare dei bicchieri, tritala e aggiungila alla frutta secca. Mescola bene, aggiungi una macinata di pepe e riempi le cipolle con l'impasto ottenuto.
4. Rimetti tutto in forno per altri 15 minuti.

E visto che ci sono tante varietà di cipolla, clicca QUI per una ricetta con la dolcissima cipolla di Tropea!