

Cipolle ripiene di frutta secca alla cannella



Ingredienti (per 1 porzione)

2 cipolle
4 gherigli di noci
nocciole
noci brasiliane
mandorle
un pizzico di cannella in polvere
mezzo cucchiaino di pangrattato
un filo di olio extra vergine di oliva
un pizzico di gomasio alle erbe
un pizzico di pepe

Procedimento

1. Sbuccio le cipolle e le taglio a metà nel senso della larghezza. Ricopro una teglia con carta da forno e posiziono le cipolle con la parte tagliata verso l'alto. Verso un filo d'olio e ne cospargo la superficie con la cannella. Le cuocio in forno per 15 minuti a 160°C versando direttamente sulla teglia mezzo bicchiere di acqua. Trascorso il tempo, le sforno.
2. Nel frattempo preparo la farcitura: trito grossolanamente la frutta secca, tolgo dal centro delle cipolle un po' di polpa in modo da ricavare dei bicchieri, trito la polpa di cipolla e l'aggiungo alla frutta secca con il pangrattato. Mescolo bene, aggiungo un pizzico di gomasio e di pepe, quindi riempio le cipolle con l'impasto ottenuto.
3. Rimetto tutto in forno per altri 15 minuti, quindi servo.