




Cipolle ripiene di Quinoa e Bulgur

Ingredienti:

- 1 piatto pronto Saclà Quinoa & Bulgur con pomodori e olive Saclà
- 4 cipolle medie
- 2 cucchiai di pangrattato
- 12 g di capperi sotto sale
- Origano secco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione:

- Sbucciate le cipolle e fatele bollire intere in acqua salata per circa 20 minuti. Scolatele e lasciatele raffreddare. Pre-riscaldate il forno a 180°C. 
- Tagliate la calotta della cipolla, svuotate per metà l'interno e frullate la parte di cipolla estratta. Sciacquate e sminuzzate finemente a coltello i capperi.
- In una ciotola unite il piatto pronto di quinoa e bulgur, la cipolla frullata con i capperi tritati, l'origano e il pangrattato per dare consistenza al ripieno lasciandone una piccola parte per spolverare la superficie. Aggiustate di sale e pepe.
- Riempite le cipolle, spolverate la parte superiore con la rimanente parte di pangrattato, un pizzico di origano e un filo di olio extravergine di oliva.
- Disponete su una teglia leggermente oliata e cuocete in forno per circa 20 minuti (gli ultimi 3 minuti in funzione grill per dare croccantezza). Le vostre cipolle ripiene saranno pronte quando la superficie sarà ben dorata.
- Un calice di buon Barbera completerà la meraviglia di questo goloso antipasto. Buon appetito!
- Il consiglio: la stessa ricetta si presta ad essere servita con altre verdure. Sperimentatela con zucchine, peperoni o melanzane...sempre buonissima!