

CIPOLLATA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- sale
- prugne secche denocciolate (200gr)
- maggiorana
- prezzemolo
- 4 chiodi di garofano
- cannella
- 12 cipolle
- uvetta (30gr)

Come si prepara

Mettete a bagno separatamente, in acqua tiepida, le uvette e le prugne.

Pelate, affettate le cipolle e lessatele per circa 10 minuti in abbondante acqua.

Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo con le fogliette di maggiorana, scolate e asciugate l'uvetta e le prugne, snocciolate quest'ultime e spezzettate la polpa.

Scolate le cipolle, disponetele in un tegame largo con 4 cucchiaini di olio, salatele, mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco basso ancora per 10 minuti.

Aggiungete i chiodi di garofano, le uvette, le prugne e il trito preparato. Cuocete per una decina di minuti, rimescolando di tanto in tanto e aggiungendo qualche cucchiaino di acqua bollente, qualora la preparazione si asciugasse troppo.

Spolverizzate la superficie con mezzo cucchiaino di cannella, fate insaporire e servite.

Difficoltà: 2

Tempo: 40

Tabella nutrizionale

Valore energetico	120 kcal 502 kJ
-------------------	--------------------

Tags

occasioni speciali, vegetariana, zuppe, new, feste, minestre, tradizionale, Cipollata, zuppa, minestra, mediterraneo

