



## Cipolle caramellate ripiene

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Insalatissime Rio Mare Fagioli e Tonno

---

### Ingredienti per quattro persone

- 4 cipolle ramate grandi
- 2 confezioni di Insalatissima Rio Mare "tonno e fagioli"
- 1 mazzetto di erbe fresche (timo, origano, rosmarino)
- aceto balsamico
- sale marino
- pepe nero
- olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di miele millefiori

### Procedimento

Sbucciare le cipolle, tagliare la calotta superiore e disporle "in piedi" su una teglia unta d'olio. Condirle con olio, paprika, sale e miele e cuocerle in forno già caldo, a 170 gradi, per 20 minuti. Sfornare le cipolle, farle raffreddare e svuotarle del loro cuore. Tritare le erbe aromatiche e un po' dell'interno delle cipolle, mischiarle all'Insalatissima "Tonno e fagioli" e, con il composto, riempire i gusci caramellati di cipolla.

Mise en place:

Accompagnare le cipolle con insalata mista ad erbe. Rfinire il piatto con qualche goccia di aceto balsamico e servire.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

### Il consiglio dello Chef

Le cipolle ramate hanno un gusto deciso e presentano diversi strati esterni, molto consistenti, che rendono tale varietà perfetta per cotture in forno in cui, come in questa ricetta, ci preme particolarmente che il guscio rimanga tenace e intero.