



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000459

Registrata in data 29 Apr 2016 alle ore 15:15

da CESARE GRIDELLI

Gateau di cipolla ramata di Montoro

E' un nuovo piatto salutista preparato seguendo la filosofia del libro "In cucina contro il cancro" di Cesare Gridelli, libro per la prevenzione dei tumori.

Tempo di preparazione: 60 minuti

Ingredienti per 4 persone

n. 6 cipolle ramate di Montoro di media grandezza
n. 4 cucchiari farina integrale
n.1 bicchiere latte scremato
vino bianco q.b.
ricotta salata q.b.
pangrattato integrale q.b.
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.
pepe q.b.

Preparazione

Mettete le cipolle tagliate a fette non troppo sottili in una padella con olio.
Aggiungete una spruzzata di vino bianco, fatelo sfumare a fiamma alta, e fate cuocere per 20 minuti.
Aggiungete poi il latte, il sale e fate cuocere per circa altri 20 minuti (le cipolle non devono disfarsi).
Aggiungete poi la farina, una grattugiata di ricotta salata, una spolverata di pepe e mescolate bene il tutto.
Versate il composto in una casseruola, ricoprite la superficie con il pangrattato e fate cuocere in forno preriscaldato a 200 gradi per 5 minuti e poi con il grill altri 5 minuti.
Tirate fuori dal forno e fate riposare per almeno un paio di ore prima di servire.

Vino consigliato

Brut Rosè DUBL di Feudi San Gregorio (Sorbo Serpico- Avellino)