OLIO CUORE

Cestino con cipolle caramellate, ricotta e timo

I cestini con cipolle rosse caramellate, ricotta e timo sono **antipasti** sfiziosi e gustosi, che **decorano la tavola primaverile** con la loro forma originale. Con **solo 21,9 g di grassi a porzione** deliziano il palato senza appesantire. Il sapore inconfondibile delle **cipolle rosse** si sposa con la **delicatezza della crema di ricotta** e il **gusto intenso del timo**. La **pasta dei cestini** è tanto **croccante** quanto **leggera**, perché non contiene burro. **Sostituire i grassi saturi con i grassi insaturi nell'alimentazione riduce il colesterolo alto che è uno dei fattori di rischio delle malattie cardiache*** Nella ricetta abbiamo infatti sostituito i grassi saturi del burro con i **grassi insaturi di Olio Cuore.** *Tieni presente che i fattori di rischio sono molteplici, agire su uno solo potrebbe non essere sufficiente.

Ingredienti

Ingredienti per 12 cestini

- 150 g di farina
- 40 g di Olio di Mais Cuore
- 50 g di acqua fredda
- 1 pz di sale

Farcitura

- 6 cipolle rosse piccole
- 200 g di ricotta fresca
- 1 uovo piccolo
- 20 g di zucchero di canna
- 30 g di Olio di Mais Cuore
- Timo fresco
- Sale
- Pepe

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 40''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 1580 Kcal**
- **Grassi: 87.4 g**

Preparazione

- Inserire gli ingredienti della pasta in un cutter e azionare per qualche secondo, in modo da formare un impasto sbriciolato. Lavorarlo con le mani, quanto basta a renderlo omogeneo, coprirlo con la pellicola e lasciarlo riposare per 30 minuti.

- Sbucciare le cipolle, tagliarle a metà e posizionarle in una casseruola bassa e larga, con la parte del taglio appoggiata sul fondo della casseruola.

  Cospargerle con due cucchiai di Olio di Mais Cuore, un pizzico di sale, lo zucchero e qualche rametto di timo. Versare mezzo bicchiere di acqua. Cuocere coperto per 10 minuti. Le cipolle dovranno risultare morbide e asciutte. Spegnere il fuoco.

- Stendere la pasta molto sottile, ritagliare un disco di 10 cm di diametro e rivestire uno stampino da tartelletta. Continuare fino all’esaurimento della pasta.

- Amalgamare l’uovo alla ricotta, condire con un pizzico di pepe e di sale.

- Mettere un cucchiaino di crema di ricotta sulla base di ogni tartelletta e appoggiarvi sopra una mezza cipollina caramellata. Infornare a 180° per 12 minuti.

  Completare con foglioline di timo fresco.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais