



PASTA

Pasta gratinata alle cipolle senza glutine



1 TEGLIA DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

30 MIN



CALORIE

600K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Pasta corta senza glutine

400 g di Cipolle

1 cucchiaio di Amido di mais (maizena) consentito

20 g di Farina di mais bramata

20 g di Farina di mais fioretto (consentito)

60 g di Parmigiano

100 ml di Latte

4 cucchiari di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe nero in grani

Preparazione

• Sbucciate le cipolle e tagliatele a fettine molto sottili; versatele in una padella capiente, dove avrete fatto scaldare un fondo di olio, e lasciatele rosolare per 3-4 minuti a fiamma bassa. Salate, bagnate con poca acqua e lasciate stufare a fiamma bassa con il coperchio per 10-12 minuti; unite ancora acqua calda quando necessario.

- Trascorso questo tempo prelevate una piccola parte delle cipolle per la decorazione finale e mettetele da parte. Spolverate il resto delle cipolle con l'amido di mais e mischiate bene con un mestolo, poi incorporate a filo il latte freddo, mescolando sempre per evitare grumi. Regolate di sale e condite con una macinata di pepe, quindi fate addensare per pochi minuti a fiamma bassa.
- Lessate la pasta in abbondante acqua salata bollente, scolatela molto al dente e fatela saltare nel sughetto alle cipolle per pochi secondi.
- Tostate le due farine di mais in una pentola antiaderente a fuoco vivace; giratele spesso con un mestolo piatto perché non brucino. Quando avranno assunto un bel colore scuro e un aroma gradevole, spegnete e fate raffreddare sulla placca del forno o su una teglia, ricoperta di carta da forno.
- Versate la pasta nelle pirofile individuali occorrenti unte con olio e distribuitevi sopra le farine di mais preparate; aggiungete le cipolle precedentemente messe da parte e il parmigiano a scaglie, e fate gratinare in forno a 200°C per 8-10 minuti.

Carla Marchetti