



Mini quiche con cipolla caramellata

Portata: Antipasti

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 5 persone:

- 80 farina di riso*
- 50 amido di tapioca*
- 40 amido di mais*
- 30 fecola di patate*
- 70 farina di grano saraceno*
- 4 xantano*
- 140 burro
- 1 latte
- 2 uova + 1 tuorlo
- 150 panna fresca
- 30 Parmigiano Reggiano da grattugiare
- 3 cipolle rosse
- 3 olio extravergine di oliva
- 2 aceto balsamico di Modena Igp
- 4 timo
- pepe
- sale

Preparazione:

Miscelate la farina di riso, gli amidi, la fecola, lo xantano e 50 g di farina di saraceno su una spianatoia e unite 125 g di burro e 1/2 cucchiaino di sale. Lavorate con la punta delle dita, poi incorporate il latte freddo e 1 uovo sbattuti insieme. Impastate velocemente finché l'impasto è liscio e omogeneo, formate una palla, avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo.

Tagliate al velo le cipolle e fatele stufare in una padella con l'olio. Abbassate il fuoco, unite le foglie di 2 rametti di timo e incoperchiate, continuando la cottura per circa 15 minuti, mescolando spesso. Devono caramellare. Dopo 10 minuti, salate e sfumate con l'aceto balsamico. Fate evaporare e spegnete.

Sbattete l'uovo rimasto e il tuorlo con la panna, il Parmigiano grattugiato, sale e pepe. Stendete la pasta con il matterello a uno spessore di 4 mm e foderatevi 10 stampini da 6 cm di diametro, imburrrati e infarinati con la farina di saraceno. Versate in ogni stampino un mestolino di composto di uova, completate con 1 cucchiaino di

cipolle caramellate e foglioline di timo.

Mettete gli stampini in forno già caldo (a metà altezza) a 180 °C per 25 minuti. Toglieteli dal forno e fateli intiepidire prima di servirli.

Cerchi qualche idea per l'aperitivo? Leggi

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**