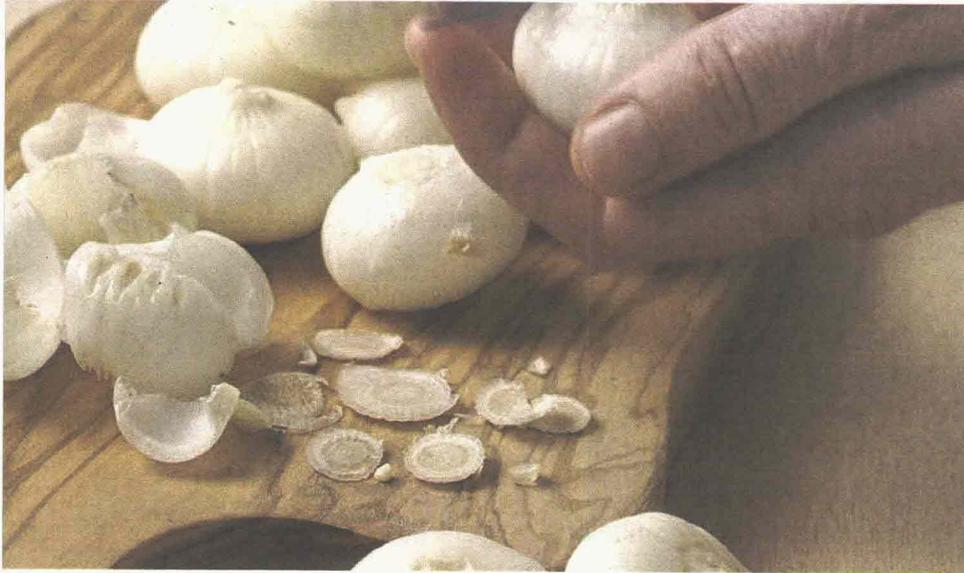


LAUDATO SI' - Per imparare a non sprecare

Ecco gli sfizi sott'aceto

Come non sprecare le cipolline



Un aperitivo evergreen, che potete preparare con anticipo e sfoderare quando vi piombano a cena amici/parenti/persona che si sono autoinvitate, per intrattenerli piacevolmente con uno sfizio da sgranocchiare mentre di nascosto scongelate qualcosa di reperito dal freezer: in pieno stile “non sprecare tempo” e “non sprecare cibo”, prepariamo le cipolline sott'aceto! Questa ricetta, fondata sul gusto e sulla genuinità della tradizione contadina emiliana, l'abbiamo trovata nel libro "Delizie sotto l'albero" di Laura Bertelli (Logos Edizioni): l'autrice

ci suggerisce tante preparazioni che possono diventare un gesto d'affetto per i propri cari, sia come doni da scambiarsi sotto l'albero di Natale, sia sotto forma di leccornie da preparare con cura e gustare a tavola tutti insieme.

Per 5 vasetti da 250 g procuratevi 1 kg di cipolline, ½ l di aceto di vino rosso, 15 grani di pepe nero, 1 cucchiaino di sale grosso, 4 foglie di alloro. Iniziate pulendo e lavando le cipolline: portate a ebollizione in un tegame l'aceto con il sale, il pepe e l'alloro, immergete le cipolline e fate bollire per 2 minuti. Scolatele

conservando l'aceto, lasciatele intiepidire e riponetele nei vasi ricoprendo con l'aceto e gli aromi. Chiudete ermeticamente e abbiate cura di conservare il tutto in un luogo fresco e asciutto. Non è necessario sterilizzare il prodotto, perché l'aceto è un ottimo conservante naturale anti batteri: l'unico svantaggio è che continua a “cuocere” i cibi durante la conservazione, rischiando quindi di renderli “molliti” o troppo acidi. Il consiglio è dunque quello di consumare le cipolline nell'arco di pochi mesi per gustarle in tutta la loro croccantezza.

Zelia Pastore

