

Cipolle in agrodolce

- 300 g di cipolle rosse
- un po' di aceto di vino rosso
- 1 cucchiaio colmo di zucchero

Iniziamo sbucciando le cipolle e tagliandole a listarelle.

Scaldiamo una padella antiaderente, aggiungiamo le cipolle e copriamo con un coperchio. Lasciamole cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti, finché non saranno morbide.

A questo punto, aggiungiamo un spruzzo di aceto e lasciamo evaporare, senza coperchio, per altri 5 minuti.

Cospargiamo le cipolle con lo zucchero e mescoliamo, permettendo allo zucchero di sciogliersi.

Le nostre cipolle in agrodolce sono pronte! Possiamo gustarle tiepide o a temperatura ambiente.

Consiglio: Per ottenere un sapore autentico e bilanciato, è preferibile utilizzare cipolle rosse tradizionali, note per la loro dolcezza e delicatezza.

Conservazione: Si possono riporre in frigorifero per alcuni giorni.



Per cosa fanno bene le cipolle?

La cipolla è un alimento molto benefico per la nostra salute: ha proprietà antibatteriche, favorisce la funzione renale, contribuisce a mantenere stabile la glicemia e riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Grazie alle sue proprietà antibiotiche, è particolarmente efficace nelle infezioni delle vie respiratorie e nel contrastare i sintomi dell'influenza.

