



Cipollotti stufati al Barolo, un contorno irresistibile

I “Cipollotti stufati al Barolo” sono un delizioso contorno che si accompagna, quasi essenzialmente, a secondi di carne rossa.



Foto di Paolo Colombi (© Riproduzione vietata).

I Cipollotti sono un alimento dal gusto inconfondibile che non dovrebbe mancare nella nostra alimentazione perchè spicca per numerose virtù nutritive. Anche se in questa ricetta consigliamo di accompagnarli a secondi di carne rossa, chi li ama potrà davvero gustarli anche in altre occasioni.

Il **Cipollotto**, il cui nome scientifico è *Allium cepa*, non è una varietà di cipolla ma è il bulbo immaturo della cipolla stessa quando è ancora tenera e delicata. Ne esistono diverse **varietà** in base alla cipolla di cui sono il bulbo; il **cipollotto bianco** ha un sapore più forte mentre il **cipollotto rosso** ha un gusto più delicato.

Grazie a **Paolo Colombi**, blogger di [Un tipografo in cucina](#), che ci ha regalato la ricetta.

Cipollotti stufati al barolo: la ricetta

Categoria: contorni

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Dosi: per 4 persone

Tempo di cottura: 35-40 minuti

Tempo totale di preparazione: 50-60 minuti

Vino in abbinamento: Chianti classico, Freisa, Barbera o altri vini rossi fermi e corposi.

Ingredienti per 4 persone

- 380-400 gr di cipollotti;

- olio EVO;
- vino Barolo;
- rosmarino;
- dragoncello;
- acqua;
- sale e pepe.

Procedimento

1. Pulire bene i cipollotti, tagliarli a metà e farli saltare in padella con poco olio EVO, quasi a tostarli;
2. quindi sfumarli col Barolo ed abbassare la fiamma;
3. a vino consumato, aggiungere circa 300 ml di acqua, il rosmarino, il dragoncello e portare a fine cottura;
4. togliere dal fuoco non prima di avere aggiunto sale, pepe ma prestare attenzione alla cottura. **I cipollotti non devono disfarsi.**

Le proprietà nutritive dei cipollotti

Il **cipollotto** è un alimento **ricco di vitamine** del gruppo C, B1, B2 e PP e di **sali minerali** (soprattutto potassio e calcio); è un **depuratore** per l'organismo e un **ottimo diuretico naturale** con il pregio di difendere il sistema urinario dalle infezioni.

Inoltre i cipollotti sono preziosi alleati per **abbassare la pressione arteriosa** e contrastare e regolare il colesterolo cattivo. Sono, inoltre, abbastanza calorici e potrebbero essere irritanti per cui sono sconsigliati per chi soffre di gastrite.

Tutte queste caratteristiche sono esaltate quando vengono mangiati crudi perché, ovviamente, la cottura disperde alcune proprietà anche se essa fa evaporare il solfuro di allile che è l'olio interno il quale è responsabile del forte odore delle cipolle.

Come conservare i cipollotti

I cipollotti vanno conservati in un luogo fresco, arieggiato, asciutto e buio formando dei mazzetti che consentono all'aria di circolare. Possiamo anche custodirli in frigorifero per 4 o 5 giorni in un contenitore chiuso per non trasmettere l'odore agli altri cibi.

Il dragoncello in cucina, curiosità su questo ingrediente



Il dragoncello o estragone, il cui nome scientifico è *Artemisia dracunculus*, è una pianta perenne che appartiene alla famiglia delle Asteracee, aromatica e amara con proprietà digestive e antisettiche. Le sue foglie contengono sali minerali e vitamine A e C. Facendo un infuso con le sue radici si riceve sollievo dal mal di gola mentre l'infuso di foglie stimola l'appetito.

Ha un aroma intenso, sapore aromatico, pungente e un po' amaro, con alcune note di menta e sedano.

Data di creazione

29/11/2015

Autore

redazione