

ZUPPE E MINESTRE

Crema di cipolle con radicchio

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



La **crema di cipolla con radicchio** è una gustosissima variante della ricetta più classica e conosciuta. Il gusto delicato della cipolla ben si sposa a quello pungente del radicchio e grazie all'unione di questi due elementi ne nasce un mix molto buono e gustoso. Ma lo sapete che la cipolla oltre ad essere buonissima fa anche davvero bene alla salute?

La cipolla ha delle proprietà nutrizionali incredibili e fa molto bene all'organismo, cosa che ovviamente non si può assolutamente sottovalutare! Viene utilizzata principalmente per le sue proprietà antisettiche, che hanno spesso risvolti terapeutici su chi ne fa uso perché riesce ad allontanare

fastidiosi parassiti dell'intestino. Si dice addirittura che sia un potente antibiotico naturale. Le sue proprietà sono stimolanti, drenanti, diuretiche e depurative e coadiuva la circolazione del sangue. Grazie all'assunzione di cipolla si abbassa anche il di glucosio nel sangue. È usato in dermatologi per rinforzare le unghie e i capelli che appaiono da subito più lucenti e forti.

Così come l'aglio, contiene dei composti sulfurei, ed è per questo che ha un odore molto forte. In lei ci sono molte vitamine, come la A, B1, B2, C, E e di sali minerali quali il calcio, il magnesio, il fosforo, il ferro e il manganese, grazie ai suoi fermenti aiuta a digerire e stimola la digestione rendendola più rapida. È un potente antiossidante perché ricca di flavonoidi e ha notevoli proprietà diuretiche. Contenendo il 92% di acqua, su 100 g di prodotto, è un alimento decisamente ideale per le diete essendo povera di calorie. Il radicchio inoltre è un prodotto della terra con ottime proprietà nutrizionali che favoriscono il buon funzionamento del corpo. Si possono annoverare innanzitutto le proprietà depurative, ha molte fibre e grazie alle sostanze che danno la sensazione di amaro aiuta la digestione. Si può facilmente immaginare che il mix di questi due ingredienti crea un piatto molto equilibrato, gustoso e che fa molto bene all'organismo. Se amate queste due componenti vi invitiamo a provare il [salmone affumicato con radicchio](#) e le [cipolle gratinate](#).

INGREDIENTI

CIPOLLE 500 gr

RADICCHIO 300 gr

FARINA DI RISO 2 cucchiaini da tavola

CUORE DIBRODO DI MANZO 4

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SEDANO 2 coste

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Pulite e tritate metà delle cipolle a disposizione insieme a due gambi di sedano e uno spicchio d'aglio.

Scaldate l'olio extravergine d'oliva in una casseruola e fatevi soffriggere le cipolle insieme al sedano.

Quando gli odori saranno ben rosolati, aggiungete le cipolle rimaste tagliate a pezzi più grossolani.

Ricoprite il tutto con due litri d'acqua ed unite le vaschette di Cuore di Brodo Manzo oppure, se preferite, mettete a scaldare due litri d'acqua insieme alle vaschette di Cuore di Brodo Manzo e versate il brodo ottenuto nella casseruola.

Lasciate cuocere il tutto per 40 minuti.

A cottura ultimata, frullate tutto il contenuto della casseruola addensando la crema aggiungendo due cucchiaini di farina di riso.

A questo punto unite alla crema il radicchio crudo lavato e tagliato a striscioline.

Regolate la crema di sale e pepe e servitela immediatamente accompagnandola con delle

fette di pane casereccio tostate ed insaporite strofinandole con lo spicchio d'aglio.

CONSIGLI

Quanto tempo posso conservare la crema di cipolle con radicchio?

Ti consiglio di mangiarla subito, al massimo puoi conservarla per un giorno in frigorifero, chiusa in un contenitore ermetico.

Con quali cipolle viene bene?

Puoi utilizzare le cipolle bianche e ramate, che si prestano di più alla lunga e lenta cottura.

Posso congelarla?

Si a metà cottura, cerca di raffreddare velocemente e poi congela. Quando ti serve, scongela e ultimati la cottura.