

ANTIPASTI E SNACK

Confettura di cipolle rosse caramellate

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 50 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **confettura di cipolle rosse caramellate** è il jolly che ogni appassionato di cucina dovrebbe avere in dispensa. Questo condimento raffinato trasforma il semplice sapore della cipolla in un'esperienza gourmet grazie alla lenta caramellizzazione degli zuccheri naturali, che la rende irresistibile se accostata a formaggi stagionati o carni saporite. È l'ingrediente segreto per dare un tocco di classe ai tuoi "cestini salati", dove la base croccante di pasta brisée o sfoglia diventa il palcoscenico perfetto per questo cuore dolce e piccante.

Puoi usare questa delizia per guarnire i tuoi [crostini](#), oppure accostarla alla sapidità di una [crostata salata bresaola e rucola](#)

. Se ami gli abbinamenti ricercati, prova a servirla accanto ai fichi ripieni di gorgonzola o usala per arricchire la farcitura di un rolo salato. Preparare la confettura di cipolle rosse caramellate è un atto di pazienza: la cottura lenta a fuoco dolcissimo è ciò che garantisce quella consistenza setosa e quel colore bruno irresistibile.

INGREDIENTI PER LA CONFETTURA DI CIPOLLE ROSSE CARAMellate

CIPOLLE ROSSE DI TROPEA 1 kg

ZUCCHERO 200 gr

ZUCCHERO DI CANNA 150 gr

ACETO BALSAMICO o aceto di vino rosso -
50 ml

ALLORO 1 foglia

SALE 1 pizzico

PREPARAZIONE DELLA CONFETTURA DI CIPOLLE ROSSE CARAMellate

- 1 Taglia le cipolle a fettine sottili e uniformi su un tagliere, cercando di mantenere uno spessore omogeneo per garantire una cottura uniforme. Trasferisci le cipolle affettate nella casseruola a fondo spesso, quindi aggiungi lo zucchero semolato, lo zucchero di canna, l'aceto balsamico, la foglia di alloro e un pizzico di sale.
- 2 Mescola deliziosamente il tutto con il cucchiaino di legno, copri la casseruola e lascia riposare a temperatura ambiente per circa 30-40 minuti. Questo passaggio permetterà alle cipolle di rilasciare i loro umori e insaporirsi. Sposta la casseruola sul fuoco medio e porta il composto a leggero bollore. Appena vedi le prime bolle, abbassa la fiamma al minimo e lascia cuocere dolcemente per circa 45-50 minuti.
- 3 Mescola di tanto in tanto per evitare che il fondo si attacchi. La confettura sarà pronta quando le cipolle risulteranno morbide, lucide e lo sciroppo si sarà ristretto fino a diventare denso e caramellato. Rimuovi la foglia di alloro a fine cottura. Versa la confettura ancora bollente nei vasetti in vetro sterilizzati, lasciando circa un centimetro dal bordo. Chiudi bene con i rispettivi tappi e capovolgi subito i vasetti a testa in giù su un

piano di lavoro, lasciandoli raffreddare completamente per creare il sottovuoto.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine.

Versione senza lattosio: questa confettura è 100% vegetale e non contiene alcun derivato del latte.

Versione light: sostituisci lo zucchero semolato con un cucchiaino di sciroppo d'acero o di datteri, che doneranno una dolcezza naturale ancora più profonda.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è perfetto per una dieta vegana. Usalo come base per dei burger vegetali o spalmalo su del tofu grigliato.

L'idea WOW: aggiungi un pizzico di polvere di peperoncino affumicato o del timo fresco a fine cottura: la nota balsamica ed erbacea trasformerà la tua confettura in una salsa da ristorante stellato.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: non avere fretta. Le cipolle devono appassire lentamente nel proprio succo prima di aggiungere lo zucchero. Se le cuoci troppo velocemente, diventeranno molli ma non caramellate. Usa una pentola dal fondo pesante per evitare che lo zucchero bruci sul fondo.

Lo sfizio in più: aggiungi un goccio di vino rosso corposo (come un Merlot o un Barolo) a metà cottura: l'alcol evaporerà lasciando un aroma tannico che bilancia la dolcezza della confettura.

L'idea per i bambini: la dolcezza della cipolla caramellata può essere un ottimo modo per far mangiare verdure ai più piccoli. Servila sopra una piccola bruschetta rendendo il pasto un gioco.

Idea antispreco: non buttare la parte superiore delle cipolle, quella più coriacea e vicina al ciuffo! Se ben pulita, puoi tritarla e usarla per insaporire un brodo di verdure.

CONSERVAZIONE

La confettura di cipolle rosse caramellate si conserva in frigorifero per circa 2 settimane all'interno di un barattolo di vetro sterilizzato. Se vuoi conservarla per mesi, procedi con il metodo del sottovuoto (bollitura dei vasi pieni) e riponila in un luogo fresco e buio.