

MARMELLATE E CONSERVE

# Cipollotti sott'olio

di: *Adele-ManiDiFata*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    COSTO: **medio**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



I cipollotti sott'olio sono una conserva di verdura che esalta il sapore dell'ingrediente e permette di gustare per tutto l'anno i nostri buoni vegetali.

Come le [melanzane sott'olio](#) o le [zucchine in conserva ricetta della nonna](#).

Se amate fare tutto da voi e in particolar modo curate in maniera eccellente la vostra dispensa, i cipollotti sott'olio sono proprio ciò che fa per voi. La ricetta giusta è quella infatti che vi diamo qui di seguito e seguendo i nostri consigli verranno in maniera perfetta. I cipollotti per loro natura sono perfetti per essere messi in barattolo e conservati, in questo modo si avranno a disposizione in

qualunque periodo dell'anno. Si tratta di un procedimento molto semplice e di sicura riuscita, l'unica accortezza è la corretta sterilizzazione dei barattoli e superata quella, è davvero fatta. I cipollotti sott'olio sono davvero una appetitosa conserva che al momento in cui occorre diventa un ottimo antipasto, uno finger food o un ingrediente perfetto per arricchire uno stuzzichino veloce. Sapete che per esempio stanno benissimo anche con il formaggio e i salumi? Provate questa ricetta e vedrete che ci darete senz'altro ragione. Ma oltre che essere decisamente tanto buona, lo sapete che la conserva di cipollotti sott'olio fa anche molto bene alla salute? Esatto, è proprio così! I cipollotti, così come le cugine cipolle, hanno in sé proprietà antisettiche e antibiotiche naturali e infatti da tantissimi anni sono utilizzati per scopi salutari in quanto sono stati studiati grandi effetti curativi. Contengono inoltre tante vitamine, sali minerali, antiossidanti tra cui la quercitina, un alleato davvero prezioso per la nostra salute. Oltre che con i cipollotti sono favolose anche le ricette con le cipolle di [Tropea](#) e quelle con le borretane! Insomma ci sono davvero moltissimi motivi per fare questa conserva fatta in casa, anzi il nostro consiglio è quello di farne tante perché qualche barattolo lo vorranno anche amici e parenti di certo dopo il primo assaggio.

## INGREDIENTI

CIPOLLOTTI 3 mazzi

ACETO DI VINO BIANCO 1 l

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO 1

SPICCHIO DI AGLIO

MENTA

SALE GROSSO

# PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare i cipollotti sott'olio, per prima cosa mettete a bollire, in una capace casseruola l'aceto di vino bianco.



- 2 Mentre l'aceto di vino bianco raggiunge il bollore, prendete i cipollotti, lavateli, privateli delle barbette, eliminate la parte verde e raccoglieteli in una ciotola.



- 3** Salate con del sale grosso l'aceto di vino bianco, poi preparate gli aromi: sminuzzate al coltello, uno spicchio d'aglio, il peperoncino e la menta, raccogliete il trito di aromi in una ciotolina e tenete da parte.





4 Appena l'aceto di vino bianco ha raggiunto il bollore mettete a lessare i cipollotti, lasciate

sbollentare per circa 5 minuti dalla ripresa del bollore. Trascorso il tempo di cottura, scolateli e lasciateli raffreddare bene.



- 5 Una volta che i cipollotti si saranno raffreddati, metteteli all'interno dei vasetti di vetro sterilizzati, conditeli con il trito di aromi preparato in precedenza e, infine ricopriteli con dell'olio extravergine d'oliva.



- 6 Ricoprite completamente i cipollotti con l'olio, sigillate con il tappo e lasciateli riposare e prendere sapore per qualche giorno, poi serviteli.

