

OLIO CUORE

Cipolline borettane in agrodolce



Le cipolline borettane in agrodolce, originarie dell'Emilia-Romagna, sono un **piatto versatile**, che può essere servito come **antipasto o come contorno durante un happy hour o nelle cene dal sapore tradizionale**. Tanto **facili da preparare quanto leggere**, anche perché **non contengono burro** e sono state dorate in cottura con un filo di **Olio Cuore** ricco di **grassi insaturi**. **Sostituire i grassi saturi con i grassi insaturi nell'alimentazione riduce il colesterolo alto che è uno dei fattori di rischio delle malattie cardiache*** In questa ricetta utilizziamo i **grassi insaturi Olio Cuore al posto dei grassi saturi del burro**. *Tieni presente che i fattori di rischio sono molteplici, agire su uno solo potrebbe non essere sufficiente.

Ingredienti

- 500 g di cipolline borettane pelate
- 30 g di zucchero
- 100 ml di aceto di vino bianco
- 40 g di Olio di Mais Cuore
- Sale, timo, pepe

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 30"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 601.6 Kcal**

Preparazione

- Miscelare 50 ml di acqua con l'aceto e lo zucchero.



- Scaldare l'Olio di Mais Cuore in una casseruola, unire le cipolline lavate e scolate, salare.



- Fare rosolare per 5 minuti mescolando in continuazione.



- Appena le cipolline iniziano a dorare bagnare con l'emulsione preparata e cuocere coperto per 20 minuti.



- Unire i rametti di timo e completare a piacere con un pizzico di pepe.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais