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