

SOFFRITTO di CIPOLLE

Precottura: non richiesta

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
<i>Attrezzatura in cucina</i>		<i>Casseruola Ø 16</i>	<i>Casseruola Ø 16</i>
<i>Cipolla fresca</i>	g	80	160
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	n.	3 cucchiaini	5 cucchiaini
<i>Acqua calda</i>	n.	3 cucchiaini	5 cucchiaini

PREPARAZIONE

- Mondate la cipolla.
- Tagliatela a metà nel lato più lungo
- Tagliatela a fettine sottili nel lato più lungo
- Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.



COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla e mescolate bene con il cucchiaino di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere la cipolla basterebbe la fiammella di una candela*) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di cipolla si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando la cipolla è completamente appassita (*Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d'acqua*).

Suggerzioni & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, la "Cipolla Bruciacchiata" rende amaro il sapore di ogni piatto.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto di cipolla, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiainate ogni volta che serve (circa tre cucchiainate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**

SOFFRITTO di SCALOGNO

Precottura: non richiesta

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

INGREDIENTI

Attrezzatura in cucina

Scalogno fresco

Olio extra vergine di oliva

Acqua calda

dosi per 2 persone

Casseruola Ø 16

g 80

n. 3 cucchiai

n. 3 cucchiai

dosi per 4 persone

Casseruola Ø 16

160

5 cucchiai

5 cucchiai

PREPARAZIONE

- Mondate lo scalogno.
- Tagliatelo a metà nel lato più lungo
- Tagliatelo a fettine sottili nel lato più lungo
- Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.



COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di scalogno e mescolate bene con il cucchiaino di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere lo scalogno basterebbe la fiammella di una candela*) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di scalogno si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando lo scalogno è completamente appassito (*Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d'acqua*).

Suggerimenti & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, lo "Scalogno Bruciacchiato" rende amaro il sapore di ogni piatto e per giunta scarsamente digeribile.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto di scalogno, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiainate ogni volta che serve (circa tre cucchiainate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**

SOFFRITTO DELL'ORTO

Precottura: non richiesta

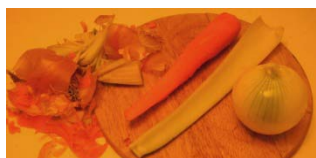
Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 55 minuti

INGREDIENTI <i>Attrezzatura in cucina</i>	dosi per 2 persone		dosi per 4 persone	
		<i>Casseruola Ø 16</i>		<i>Casseruola Ø 16</i>
<i>Cipolla fresca</i>	<i>g</i>	<i>50</i>		<i>100</i>
<i>Gambo di sedano</i>	<i>g</i>	<i>50</i>		<i>100</i>
<i>Carota</i>	<i>g</i>	<i>50</i>		<i>100</i>
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>n.</i>	<i>3 cucchiaini</i>		<i>6 cucchiaini</i>
<i>Acqua calda</i>	<i>n.</i>	<i>3 cucchiaini</i>		<i>6 cucchiaini</i>

PREPARAZIONE

- Mondate e tagliate a tocchetti la cipolla come indicato per il Soffritto di Cipolla
- Mondate, lavate, asciugate e tagliate a listarelle per il lungo sedano e carota.
- Tagliate le listarelle di sedano e carota trasversalmente a piccoli tocchetti di spessore regolare.



COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla, sedano, carota e mescolate bene con il cucchiaio di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere il soffritto basterebbe la fiammella di una candela*) e lasciate rosolare per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando il soffritto è completamente appassito e amalgamato (*Circa 35 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d'acqua*).

Suggerimenti & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, il "Soffritto Bruciacchiato" rende amaro il sapore di ogni piatto.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto dell'orto, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiainate ogni volta che serve (circa tre cucchiainate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 35 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**