



CIPOLLOTTO BIANCO E ROSSO



La varietà di cipollotto bianco e di cipollotto rosso, piantata dal nostro socio Damo, ci permette di nutrirci della pianta in ogni sua fase: può rimanere un cipollotto ed essere raccolto nel primo periodo primaverile, diventare cipolla fresca e ingrossarsi, o terminare il proprio ciclo e diventare una "tradizionale" cipolla secca. La prima fase mantiene il sapore dolce e delicato, tipico delle piante giovani, e che si adatta facilmente alle preparazioni crude, sia con la parte del bulbo che quella verde.



Primavera



Minestrone
Omelette
Frittate



Sodio, fosforo
Potassio



RICETTE



FRITTATA DI CIPOLLOTTI

Ingredienti (per 4 persone):
8 cipollotti freschi (bianchi o rossi)
7 uova medie
200g di formaggio grattugiato
Sale, pepe, olio eva

Procedimento:

Passare i cipollotti tritati in una padella con pepe, sale, olio e un filo di acqua, trasferirli poi in una ciotola quando saranno stufati. Rompere sette uova in un'altra ciotola e aggiungere un poco di sale, pepe e il formaggio, mescolando il tutto. Su una padella antiaderente calda, mettere un filo di olio e porre le uova sbattute, aggiungendo poco dopo i cipollotti. Cuocere 10 minuti col coperchio, girare la frittata e servire.



MINESTRA DI CIPOLLOTTI

Ingredienti (per 4 persone):
100g di ditalini rigati
4 cipollotti bianchi
4 cucchiaini di salsa di soia
Sale, pepe, olio eva

Procedimento:

Pulire e tagliare finemente i cipollotti, farli bollire in circa un litro d'acqua. Una volta teneri, unire quattro cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaino di olio e sale e pepe a piacere. Aggiungere la pasta, portare a cottura e servire ancora calda, macinando un poco di pepe fresco sulla cima.

