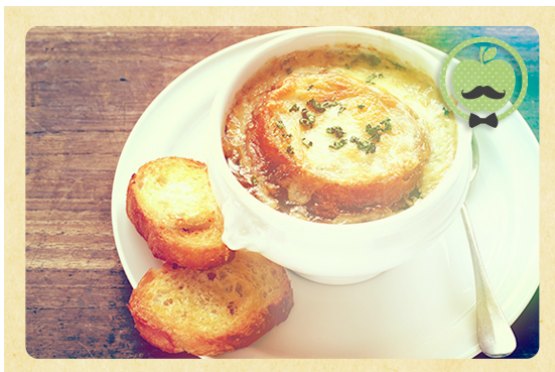


Zuppa di cipolle... anti-colesterolo!

E anche antiossidante

Siete pronti a depurare il vostro corpo? Non con dei trattamenti estetici ma con una zuppa di cipolle davvero saporita.



Nelle **cipolle** sono presenti due potenti antiossidanti, la quercetina e lo zolfo: entrambe aiutano a **disattivare i radicali liberi**, proteggendo così le membrane cellulari. Un consumo abituale di questi tuberi contribuisce ad abbassare la glicemia, a ridurre il colesterolo e a prevenire le patologie respiratorie (riniti, faringiti, tonsilliti, tracheiti).

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti **(per 4 persone)**

600 g di cipolle
2 cucchiaini di farina di ceci
1 l di brodo vegetale
4 fette di pane integrale
Grana Padano grattugiato
olio extravergine di oliva
pepe, sale

Procedimento

1. Affettare le cipolle finemente e lasciarle rosolare qualche minuto a fuoco dolcissimo con olio extravergine di oliva, aggiungendo poco brodo vegetale.
2. In un'altra padella mettere due cucchiaini di olio, scaldarlo e aggiungere due cucchiaini di farina di ceci. Spegnerlo il fuoco e mescolare bene con una frusta.
3. Aggiungere il composto ottenuto alle cipolle, coprire con il brodo e mescolare bene. Proseguire la cottura per 20 minuti aggiustando di sale e pepe.
4. Tagliare a fette il pane e grattugiare il formaggio.
5. Togliere dal fuoco la cipolla e versarla nelle cocotte.
6. Aggiungere alla cipolla i crostini di pane e una manciata di formaggio. Gratinare in forno a 200° per qualche minuto.