

Cebolla morada: recetas y propiedades del vegetal que encontramos durante todo el año en verdulerías

21 marzo, 2022



Fortalece el sistema inmunológico, mejora el estado de ánimo, es antiinflamatorio, desintoxicante, ayuda a la salud cardiovascular. Desde 365 Tentaciones brindan ideas para prepararla.

La cebolla morada, cuyo nombre científico de *Allium cepa* L. es una planta bienal que pertenece a la familia de la Liliáceas, que tiene su origen en el sudoeste de Asia, aunque hoy se cultiva en el cinturón verde de Mendoza y la encontramos en las verdulerías durante todo el año.

Se caracterizan por un sabor suave y medio dulzón y por su versatilidad: sirve para guisos, asado, se puede agregar cruda a una ensalada y es ideal para tartas de verduras.

Además de su sabor, sirve como medicina natural. Está compuesta por un 89% de agua, tiene grandes cantidades de nutrientes como calcio, vitaminas A, B, C y E, fibras, fósforo, magnesio, zinc, es rica flavonoides, antocianinas y quercetina.

Todo esto hace que consumir cebollas moradas fortalezca el sistema inmune, mejore el estado de ánimo, combata las inflamaciones y traiga otros beneficios inimaginables. Este vegetal además, ayuda a la salud cardiovascular, combate el insomnio, es anticoagulante, previene la pérdida de cabello, mejora la salud de la piel, controla los niveles de la glucosa en la sangre, es diurética y protege el sistema óseo.

Su color se debe a que, a diferencia de la cebolla blanca, tiene mayor cantidad de quercetina, un potente antioxidante con efecto antiinflamatorio y antialérgico y que también favorece a la circulación sanguínea.

Puede usarse como remedio para los resfríos en infusiones mezcladas con miel, aunque su mejor uso es en la cocina. Es ideal para los paladares de los más pequeños por su suavidad.

Recetas

Estas cebollas se pueden incorporar en cualquier tarta y son aptas para poner en la parrilla. Además, acompañan sopas y guisos con un sabor muy sutil.

Caramelizada para acompañar cualquier plato

Ingredientes:

- 2 o 3 cebollas moradas
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 cdas. de aceto balsámico

- 2 cditas. de azúcar

Preparación:

- Cortar la cebolla en tiras finas.
- Colocar las cebollas en una sartén bien caliente sin nada en el fondo por 1 ó 2 minutos, agregar el aceite. Cuando comiencen a estar más tiernas, agregar el aceto y por último el azúcar, a fuego muy lento para que no se queme.

Ensalada de berenjenas asadas y aros de cebollla

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 100 g de tomates cherries
- 1 cebolla morada
- 10 hojas de albahaca
- 1 yogur natural
- 15 g de almendras fileteadas
- Aceite de oliva c/n

Preparación:

- Precalentar el horno. Mientras, hornear las almendras para que se vayan tostando (cuidar que no se quemen).
- Limpiar las berenjenas y cortarlas en tiras largas. Disponer sobre una placa para horno, rociar con aceite de oliva y sal gruesa.
- Filetear la cebolla y disponer junto con las berenjenas, rociar con aceite y agregar sal gruesa
- Agregar los cherries y cocinar unos 20 minutos, hasta que las berenjenas estén bien cocidas.
- A mitad de cocción verificar el punto de los tomates, y retirarlos si fuera necesario.
- Armar la ensalada con las verduras tibias y agregar hojas de albahaca a gusto.

La vinagreta:

- Procesar junto el yogur, con las almendras tostadas, la albahaca, el aceite de oliva y sal. Reservar en la heladera
- Servir la ensalada tibia o a temperatura ambiente con la vinagreta fría.

Cebollas mexicanas encurtidas

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de orégano
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimienta negra
- sal
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cebollas moradas de tamaño mediano, en rodajas finas
- Jugo de 2 limones

Preparación:

- Colocar a hervir el agua con el vinagre, las hierbas y la sal. Cuando llegue a hervir apagar el fuego y colocar las cebollas rebanadas.
- Dejarlas hasta que se enfríen.
- Cuando estén frías escurrir, colocarlas en un frasco o recipiente de vidrio y exprimir el jugo de limón.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza