

RICETTE - Zuppa di cipolle veloce



La *soupe a l'oignon* è nata in Francia come un piatto povero, ma ha presto occupato i menu di molti ristoranti di classe.

La ricetta è semplice, sia per gli ingredienti (ha solo quattro ingredienti fondamentali: cipolle, brodo, pane raffermo e formaggio), sia per la procedura (cuocere la cipolla, aggiungere brodo e pane, grigliare il formaggio sulla cima). La parte complicata è costituita piuttosto dal tempo di preparazione: la cipolla va infatti caramellata, o quanto meno dorata, e quindi va fatta cuocere a lungo nel brodo. Una buona zuppa di cipolle può richiedere oltre un'ora per la caramellizzazione, e altrettanto per la cottura nel brodo.

Poiché questo è un piatto che può essere richiesto con maggiore immediatezza (come accade in quelle sere invernali in cui vorremmo qualcosa di gustoso e sostanzioso senza stare troppo ai fornelli), vi suggerisco alcune trovate per realizzare la zuppa in modo veloce, riducendo la preparazione a mezz'ora o anche meno.

Iniziate a trovare dei recipienti adatti, ricordando che dovranno passare alcuni minuti in forno: le migliori scelte sono ciotole e terrine, ma vanno bene anche le tazze robuste da colazione.

Date quindi un'occhiata alla lista degli

Ingredienti principali

- Cipolle (è sufficiente una cipolla larga - bionda o bianca - per ogni persona)
- Brodo (di qualsiasi tipo; io uso brodo vegetale), sufficiente a riempire i recipienti
- Pane raffermo (se preferite una nota ulteriore di gusto, può essere tostato)
- Fettine rotonde di formaggio vegetale, oppure un poco di crema di formaggio vegetale di cui trovate la ricetta in questa sezione

Ingredienti secondari

- Bicarbonato di sodio (un quarto di cucchiaino per ogni cipolla larga)
- Un poco di vino o di cognac
- Sale (se il brodo non è già salato)

Procedimento

Iniziate a saltare in una pentola le cipolle tagliate a fette sottili. Le cipolle dovrebbero ingiallire a fuoco lento, e successivamente caramellare (ovvero brunire e rilasciare un aroma dolce), ma questi due procedimenti richiedono circa mezz'ora ciascuno. Se non avete il tempo necessario, aggiungete alle cipolle in cottura un poco di bicarbonato di sodio (è sufficiente un quarto di cucchiaino per ogni cipolla: attenzione a non aumentare le dosi, perché in tal caso il gusto del bicarbonato si sentirà alla fine). Il bicarbonato innesca e accelera la reazione di Maillard, che porta alla caramellizzazione dei cibi. Potrete vedere che le vostre cipolle si ingialliscono nel giro di pochi secondi... ed ecco risparmiata mezz'ora di cottura!

Prima di aggiungere il brodo, potete far sfumare la cipolla nel vino (qualche cucchiaino), oppure in un poco di cognac. In circa un minuto, l'alcol evaporerà, lasciando un fondo del gusto di vino o di liquore che i francesi amano particolarmente.

A questo punto è ora di aggiungere il brodo alla cipolla. Così come la cipolla, il brodo è la chiave del successo della zuppa: scegliete solo un brodo che vi piaccia davvero.

Il segreto per sveltire la preparazione è avere il brodo già pronto e bollente, così basteranno pochi minuti di cottura (ricordate comunque che lasciare cipolla e brodo a stufare per un certo tempo aiuta ad amalgamare ancor meglio i sapori).

Intanto (anche a partire dall'inizio della preparazione) è bene aver pre-riscaldato il forno in modalità grill, eventualmente mettendoci per un po' il pane raffermo, se lo si preferisce tostato.

Versate il composto di cipolla e brodo nei recipienti, e aggiungetevi il pane. Alcuni mettono il pane a fette intere, ma io preferisco farne dei pezzetti a misura di cucchiaino, che si amalgamano meglio con la zuppa e creano meno problemi alla struttura della zuppa al momento di mangiare.

Il formaggio è il singolo ingrediente che ci occorre "veganizzare", e in tal senso sono

disponibili diversi tipi di formaggi vegetali, che fondono se gratinati. Se quelli che trovate in commercio vi sembrano grassi e insalubri (quasi sempre lo sono) potete usare la ricetta della crema di formaggio vegetale che vi ho presentato in questa sezione. Ricordate che ci sarà bisogno solo di uno strato sottile da gratinare al di sopra di ogni ciotola o terrina. Il posizionamento del formaggio sulla cima è una vera e propria arte. C'è chi preferisce grattugiarlo sulla superficie della zuppa, ma la soluzione migliore è una fettina rotonda che copra l'intera superficie della tazza o ciotola di zuppa. Se lasciate la fetta di formaggio leggermente debordante (un millimetro o due oltre il bordo del recipiente), creerete sulla superficie esterna le colature di formaggio che potete vedere nella foto, e che sono un'autentica esperienza culinaria da assaggiare!

Non resta che mettere i recipienti in forno attivando la funzione del grill (se avete paura di colature di formaggio, basta mettere al di sotto un foglio di carta d'alluminio), e attendere finché la superficie in alto inizierà a brunire. Anche qui, più il forno è caldo più la grigliatura sarà veloce: attenti a non lasciar brunire troppo la superficie, secondo la ben nota e irriverente formula: "*quando è marrone, è giunto al punto di cottura; quando è nero, è giunto al punto di fottura*"...

Servite la zuppa appena tolta dal forno. Se avete seguito gli accorgimenti che vi ho elencato, avrete passato non più di mezz'ora a cucinare, ma ne vivrete ogni *secondo* sognando di immergere il vostro cucchiaino in questa delizia...

Bon appetit!