

# La cebolla



- Escoger cebollas de carne dura, sin despuntar hojas verdes, ni soltar líquido.
- Es un ingrediente básico en las recetas de la cocina española.
- En crudo se utilizan para ensaladas.



No es conveniente guardarlas en la nevera, por los olores que desprenden.



Una vez cocida la cebolla, se puede conservar varios días en la nevera.





Las técnicas culinarias que más se utilizan con las cebollas son:

Asadas en el horno enteras y con piel: esta técnica permite después muchas presentaciones ... escalibada, rellenas, etc.

Picada para sofritos: se pica la cebolla y se fríe a fuego lento en aceite hasta que esté blanda y transparente.

### Cebollitas caramelizadas:

Una vez hervidas las Cebollitas, se pueden Caramelizar, con un poco de azúcar en una sartén y sirven para acompañamiento de carnes de cerdo o aves.



# Refrito de cebolla

- Recibe el nombre de refrito a un rehogado en un fondo de aceite con cebolla, ajo, etc., con el que se da comienzo a un guiso o a una salsa.
- También se puede añadir a otros alimentos, para hacerlos más sabrosos.



- Trituramos la cebolla y la ponemos en un cazo al fuego.
- Si la queremos utilizar para hacer una salsa de tomate, le podemos añadir una hojas de laurel para aromatizarla.
- Regamos con aceite y la dejamos a fuego medio. Se debe vigilar que no se queme, ya que entonces amarga.
- Poco a poco, va volviéndose transparente y tomando color.



# Refrito de cebolla siempre a punto

Si se desea tener siempre a punto cebolla para un sofrito, se puede congelar la cebolla, hecha, en cubiteras.

Cuando se necesita basta tomar uno o varios cubitos y utilizarla.





# Calçots

Son una variación de la familia de las cebollas , muy típica en Cataluña para hacer a la brasa, acompañados de salsa romesco, etc.





[www.aulahogar.com](http://www.aulahogar.com)