Cómo hacer cebolla caramelizada (sin azúcar)

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja **Recetizador:** Mary mer

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Otros
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Con este sistema de cocción no utilizamos ningún tipo de azúcar y sin embargo la cebolla se carameliza y queda con un delicioso sabor dulce; una delicia; tan solo necesitáis tener un poquito de paciencia. Probad y ya me contaréis.

Ingredientes para 4 personas :

- •3 cebollas grandes
- •5 o 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- •2 cucharadas soperas de agua

Preparación:

Paso 1

Pelamos y cortamos la cebolla en juliana fina o brunoise . Ponemos el aceite en una sartén amplia y lo llevamos a fuego medio. Cuando el aceite tome temperatura añadimos la cebolla y removemos bien para que toda la cebolla se impregne del aceite. Bajamos el fuego y dejamos que se vaya haciendo, vigilando y removiendo, para evitar que se nos queme. Poco a poco va adquiriendo un color dorado. Hay que estar pendientes de todo el proceso, que dura unos 30 minutos, removiendo para que toda la cebolla se haga por igual. Todavía no necesita sal.

Paso 2

Conforme se va dorando se produce una curiosa reacción química en la que los azúcares que contiene la cebolla comienzan a derretirse como el caramelo, dando lugar a un bonito color marrón. Añadimos una o dos cucharadas de agua y removemos bien, lo que ayuda a que los azúcares se disuelvan y se forme el caramelo, como el del flan. Removemos para que se coloree de forma uniforme toda la cebolla.

Paso 3

Mantenemos un tiempo más la cebolla a fuego lento (si es necesario añadimos algo más de agua) hasta que nos quede del color deseado. Suelo hacer más cantidad de la que necesito en el momento; el resto la guardo en un frasco de cristal y la dejo en el frigorífico a la espera de ser consumida. He leído que también se puede congelar y que descongela en un par de minutos, pero hasta ahora no lo he probado.