

Cipolline sott'olio: la ricetta della nonna

© lacucinaitaliana.it/article/cipolline-sotto-olio-ricetta-nonna/

August 21, 2025



[Cucina](#)

Cipolline sott'olio, la ricetta della nonna: una tira l'altra

Le cipolline sott'olio sono uno sfizio versatile e gustosissimo per arricchire molti piatti. Vediamo come prepararle in casa secondo la ricetta della nonna



di [Sara Milletti](#)

21 agosto 2025



Cipolline sott'olio.Westend61 | Getty Images

Antipasto sfizioso, ingrediente per un'**insalatona** mista e **contorno** dal sapore **agrodolce**. Le **cipolline sott'olio** sono una conserva da preparare verso la fine dell'estate e consumare durante tutto l'anno. Il procedimento per farle in casa è semplice e potete sbizzarrirvi con spezie e aromi per insaporirle. Dopo una breve **cottura** nell'**aceto**, le cipolline vengono immerse in **olio extravergine di oliva**, che ne esalta il sapore dolce con un retrogusto leggermente acidulo. Questa preparazione casalinga racchiude il **profumo dell'estate in un barattolo**, donando un tocco di vivacità a ogni piatto. Perfette per arricchire un buffet o per accompagnare arrosti e bolliti succulenti, sono un vero **jolly in cucina**, sempre pronte a deliziare il palato. Il risultato è una preparazione dal gusto equilibrato, ottima anche da gustare per un **aperitivo** con salumi, formaggi o su **crostini**.

Le **cipolline sott'olio** fatte in casa portano in tavola il sapore autentico delle conserve della tradizione. Per il perfetto risultato utilizzate **cipolline di stagione** possibilmente **biologiche**. Dopo averle preparate, **conservate i barattoli in dispensa** al riparo da luce e fonti di calore e controllateli periodicamente. Se notate bolle o formazioni strane meglio non rischiare.

Ingredienti per 8 persone

- 800 g di cipolline borretane
- 500 ml di aceto di vino bianco
- 500 ml di acqua naturale
- 2 foglie di alloro
- olio extravergine di oliva qb
- pepe nero in grani qb

- sale qb

Procedimento

1. Sbucciate le **cipolline borretane** e lavatele molto bene sotto l'acqua corrente. Versate all'interno di una pentola l'acqua, l'aceto e un pizzico di sale. Quando l'acqua sta per bollire aggiungete le cipolline. Abbassate la fiamma al minimo e fate **cuocere per 10 minuti** o fino a che saranno morbide e sarà possibile infilarle con una forchetta.
2. Scolate le cipolline **fatele asciugare** completamente su un canovaccio pulito prima di invasarle. Saranno necessarie diverse ore (anche 12) ma si tratta di un passaggio fondamentale per la perfetta riuscita e per scongiurare la comparsa di muffe.
3. Quando le cipolline saranno perfettamente asciutte mettetele all'interno dei [barattoli sterilizzati](#) aggiungendo grani di pepe e foglie di alloro lavate e asciugate. Nel riempire i barattoli non arrivate sino all'orlo e aiutatevi con una forchetta per schiacciarle delicatamente ed eliminare eventuali bolle d'aria.
4. Versate nei barattoli l'**olio extravergine di oliva** fino a coprire completamente le cipolline. Chiudete con i coperchi e per creare il [sottovuoto](#) disponete i barattoli all'interno di una pentola con acqua fredda e un canovaccio (necessario affinché i barattoli non si tocchino tra loro). Portate a bollore e fate cuocere per circa 20 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare i vasetti nell'acqua.
5. Riponete i barattoli delle cipolline sott'olio **in un luogo fresco al riparo dalla luce** del sole e non le consumate prima di una settimana. Dopo l'apertura del vasetto, **conservate in frigo** e consumate entro pochi giorni.

Altri suggerimenti per fare le cipolline sott'olio



[Botulino nel cibo: vademecum dal centro antiveleni. Per non correre rischi](#)

Il **Centro Antiveleni** ICS **Maugeri**, fa chiarezza e, dopo i recenti casi di cronaca, ci rassicura e ci spiega bene cos'è, come si previene e come si cura il botulismo

Cipolline sott'olio grigliate: l'idea più gustosa

Se volete una conserva dal sapore ancora più deciso, potete arrostiti o grigliare le cipolline dopo averle sbollentate in acqua e aceto prima di metterle sott'olio.

Cipolline borretane grigliate.

Panagiotis Kyriakos | Getty Images

Quale olio utilizzare

Per fare le cipolline sott'olio vi consigliamo di utilizzare un **olio extra vergine di oliva** dal sapore **delicato** e **non troppo intenso** per non coprire il loro sapore piacevolmente agrodolce.

Olio extra vergine di oliva.

VALENTYN VOLKOV

Aromi consigliati

Se desiderate, in base ai vostri gusti, potete aggiungere alla vostra conserva altre spezie e aromi come **timo**, **peperoncino fresco**, **origano**, **aglio** o **pepe rosa in grani**.

Pepe in grani.

xtrekx | Getty Images

Lampascioni sott'olio

Con la ricetta per fare le cipolline sott'olio potete realizzare anche i [lampascioni](#). Stesse dosi e medesimo procedimento per un risultato altrettanto gustoso.

Lampascioni sott'olio.

fotonazario

Video ricetta: cipolle in agrodolce
