

BRODO VEGETALE



Preparazione : 10 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 1 ora(e) 30 min - **Materiale :** -

Ingredienti : 6 persone

- 1,5 litri d'acqua - 2 carote (200 g) - 1 gambo di sedano - 2 cipolle - 2 chiodi di garofano - 1 foglia di alloro - sale e pepe

1. Mettere l'acqua nel contenitore di metallo con le verdure pelate e lavate, tagliate a pezzettoni se necessario, e gli aromi.
2. Chiudere il coperchio ed avviare il programma ESPERTO per 1 ora e 30 minuti/ velocità 0/110°C.
3. Filtrare il brodo se necessario, e le verdure possono essere consumate in insalata condite con olio. Il brodo si conserva 3 giorni in frigorifero.

Consigli del cuoco :

Con le verdure, fatte essiccare in forno e tritate finemente con il blender, si può ottenere un granulato vegetale conservabile, da utilizzare per rinforzare i sapori delle vostre preparazioni. Il brodo è una preparazione facile che serve per molti usi: risotti, arrosti e carni stufate e consente di eliminare conservanti presenti nei preparati industriali che sono ricchi di glutammato. È ricco di vitamine e sali minerali.

