

BRODO VEGETALE

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 40 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
INGREDIENTI		
Attrezzatura in cucina	Pentola Ø 20	Pentola Ø 20
Cipolla fresca	g 100	200
Coste di sedano tenere	g 100	200
Porro (solo la parte bianca)	g 100	200
Zucchine chiare	g 100	200
Carote	g 100	200
Acqua fredda per cottura	litri 1,5	3
Alloro foglie	n. 2 foglie	4 foglie
Bacche di ginepro	n. 2	4
Pepe nero in grani	n. 2	4
Sale grosso		

PREPARAZIONE

- Fate attenzione a scegliere bene le zucchine che non abbiano un odore forte e leggermente acre, perché rovinerebbero il sapore del brodo (*piuttosto non mettetetele*).
- Mondate, lavate bene in acqua corrente e tagliate a pezzetti tutta la verdura.

COTTURA

- Mettere nella pentola tutte le verdure, il ginepro e il pepe nero e aggiungere la quantità d'acqua indicata.
- Cuocete a fuoco medio per 35 minuti poi aggiungete le foglie d'alloro e un cucchiaino di sale grosso e cuocete ancora per 5 minuti.
- Togliete le verdure dalla pentola con il ramaiolo e mettetetele a scolare.
- Filtrate il brodo con il colino per togliere tutti gli sfridi di cottura delle verdure.

Suggerimenti & Consigli

- *Il brodo vegetale, oltre ad essere indispensabile in molte preparazioni, è un ottimo, leggero e dietetico primo piatto, che può essere integrato con pasta fine, tortellini e una buona grattugiata di parmigiano, senza aggiungere altro condimento.*
- *Le verdure utilizzate per fare il brodo sono ottime per un'insalata, per una purea o passate in padella con qualche spicchio d'aglio.*
- *Una buona suggestione è sorbire il brodo tiepido con l'aggiunta in ogni piatto di un cucchiaino di buon whisky: provare per credere.*

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA