

BRODO VEGETALE

Ingredienti:

- 70 gr di patate;
- 50 gr di finocchi;
- 50 gr di zucchine;
- 3 foglie di spinaci;
- 1 foglia di lattuga;
- 40 gr di carote;
- 300 gr di acqua;

Esecuzione:

Mondare e lavare tutte le verdure, tagliarle a pezzi grossi;

Versare nel boccale l'acqua e le verdure, cuocere: 30÷50 minuti 100°/antiorario/velocità soft.

Filtrare e utilizzare il brodo per le varie minestre.

BRODO VEGETALE (no bimby)

Informazioni

- 6 persone
- **30 Kcal**
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**

Ingredienti

- 4 litri d'acqua
- 2 patate
- 2 cipolle bianche
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 4-5 rametti di prezzemolo
- 10 g di sale grosso

Preparazione

- Lavare le patate sotto acqua fresca corrente e perlarle.
- Sbucciare le cipolle.
- Lavare le carote e tagliare le estremità.
- Lavare le coste di sedano e tagliarle a pezzi.
- Lavare i rametti di prezzemolo.
- Mettere tutte le verdure in una pentola ed, unire il sale.
- Mettere la pentola sul fuoco e portarla a bollore.
- Abbassare il fuoco al minimo e lasciar sobbollire lentamente 45 minuti coperto.
- Trascorso il tempo di cottura spegnere il fuoco, scolare le verdure e filtrare il brodo attraverso un colino a maglie fini.
- Si può utilizzare subito, oppure far raffreddare e conservare in frigorifero, chiuso ermeticamente.

Note

- Con le dosi indicate si preparano circa 4 litri di brodo, sufficienti mediamente per 6 persone.
- Le Kcal indicate sono a porzione.
- Il brodo così preparato si conserva per una settimana circa in frigorifero. In alternativa si può congelare. In questo modo si conserva per 3 mesi.
- È possibile riutilizzare le verdure cotte nel brodo, condite con un filo d'olio e sale, come contorno.

- Se non si ha tempo di realizzare il brodo secondo la preparazione di base, è possibile sostituirlo con quello a preparazione rapida. Personalmente consiglio di acquistare il brodo granulare, di utilizzo molto comodo e generalmente costituito da brodo vegetale liofilizzato, facendo attenzione a che sia privo di coloranti, conservanti, grassi idrogenati e glutammato.

DADO CARNE

Ingredienti per 1 vaso:

- 300 gr di carne trita;
- 300 gr di verdure miste (sedano, carote, cipolle, 2 foglie di salvia, 1 rametto rosmarino, aglio) a pezzettini;
- 300 gr di sale grosso;
- 1 foglia di alloro (a piacere);
- 1 chiodo di garofano;

Esecuzione:

- Mettere nel boccale la carne, tritare: **10 sec. Vel 7**, mettere da parte;
- Mettere nel boccale le verdure, tritare, **10 sec. Vel. 5**;
- Unire il sale, la carne tritata, il vino, l'allororo, il chiodo di garofano e cuocere **25÷30 min. temp. Varoma vel. 1**;
- A cottura ultimata portare lentamente a **vel. 6 – 7**;
- Successivamente omogeneizzare il tutto, portando lentamente a **vel. 10** e continuare per **1 min.**

DADO VEGETALE

Ingredienti:

- 150 gr di sedano a pezzetti;
- 100 gr di carote a pezzetti;
- 100 gr di cipolle in quarti;
- 50 gr di pomodori a pezzetti;
- 70 gr di zucchine a pezzetti;
- 1 spicchio d'aglio;
- 1 foglia alloro a piacere;
- poche foglie di basilico, salvia, rosmarino;
- 1 ciuffo di prezzemolo;
- 300 gr di sale grosso;
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva;
- 30 gr di vino bianco secco;
- 50 gr di parmigiano grattugiato (a piacere);

Variante ai funghi:

- 80 gr di funghi porcini freschi;
- 400 gr di verdure miste: sedano, cipolla, aglio, prezzemolo,
- 300 gr di sale grosso;
- 1 cucchiaio di olio d'oliva;
- 30 gr di vino bianco secco.

Preparazione:

- Mettere nel boccale tutte le verdure, tritare: **10 sec. Vel. 7**;
- Unire il sale, l'olio e il vino, cuocere: **20 min. temp. Varoma vel. 2**, tenendo il misurino inclinato; a cottura ultimata aggiungere il parmigiano e portare lentamente a **vel. 6**;
- Successivamente omogeneizzare, portando **lentamente a vel. 10** e poi **continuare per 1 minuto**;

- Se necessario addensare ulteriormente il dado a **Varoma** per il tempo necessario a **vel. 2**.