

Povrtni temeljac od ostataka povrća

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 60 min

Sastojci

U raznim omjerima:

Luk - vrh i ljuske
Celer - vrh i dno
Mrkva - vrh i kora
Gljive - stabljike
Krumpir - kora
Batat - kora
Peršin - stabljike i kora korijena
Paprika - vrh
Tikvica - kora
Tikva - kora
Brokula - stabljika
Cvjetača - vanjski listovi
Blitva - stabljika
voda, po potrebi

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Prije korištenja dobro operite povrće. U prikladnoj posudi u koju će vam stati svo povrće pripremite mješavinu 2l hladne vode i 4 žličice sode bikarbone. Namočite povrće 15 minuta u mješavini pa ga istrljajte čistom spužvicom, isperite i posušite.

Uklonite vrhove, stabljike, ljuske i koru s povrća koje pripremate te ih ako ih nećete odmah koristiti stavite u vrećicu s patentnim zatvaračem i pospremite u zamrzivač. Ovako pripremljeni prikupljeni ostaci mogu ostati zamrznuti do 6 mjeseci.

Ubacite ostatke u lonac i napunite tri četvrtine lonca (ili dok ostaci nisu potpuno prekriveni) vodom.

Zakuhajte i pustite da se kuha najmanje 40 minuta.

Ocijedite temeljac i ohladite na sobnu temperaturu.

Čuvajte u hladnjaku do 4 dana ili ga zamrznite u kalupu za led i čuvajte do 3 mjeseca.

Koristite kockice temeljca u juhama, rižotima, umacima i gulašima ili svakom jelu kojeg želite obogatiti.

Dobar tek!

Video recept pogledajte na našem YouTube kanalu.