

CONCENTRADO DE VERDURAS

→ Ingredientes:

- 200 g de apio
- 250 g de zanahorias
- 100 g de cebolla
- 100 g de tomate
- 150 g de zapallo italiano
- 1 diente de ajo (opcional)
- 50 g de champiñones (opcional)
- 1 hoja de laurel
- 6 ramitas de hierbas (ej. Albahaca, romero, etc)
- 100 g de sal gruesa
- 30 g de vino blanco
- 10 g aceite de oliva o vegetal

→ Preparación:

- Lavar, pelar y cortar todas las verduras en trozos pequeños.
- Ponga las verduras, el vino, el aceite y la sal en una olla a cocinar a fuego bajo por 35 - 40 min o hasta que estén blandas y se haya evaporada casi todo el líquido. Revolver de vez en cuando para evitar que se pegue.
- Espere a que se enfrie un poco.
- Licuar, hasta lograr una pasta homogénea y densa
- Vierta en un frasco de vidrio hermético o en las hieleras y lleve a congelador.

DATO!!!

Este concentrado de verdura, reemplaza los concentrados que existen en los supermercados, siendo este mas saludable, ya que no tiene altas concentraciones de grasas ni químicos. Yo le pongo menos sal unos 70 g aprox. y además al ocupar se disuelve una cucharadita de este concentrado en un litro de agua hervida.

Le pueden agregar otras verduras, yo las hago con las sobras de la semana. Si lo quieren refrigerar dura aprox. 6 meses pero con los 100 g de sal, que es el preservante natural que contiene. Yo no le agrego el vino.

