

Brodo vegetale

Il **brodo vegetale** è una ricetta base che si prepara facendo bollire in acqua alcuni tipi di ortaggio, in genere prezzemolo, sedano, carota, cipolla e patate. Esistono comunque delle varianti che prevedono l'utilizzo di altre verdure.

Il **brodo vegetale** ha un tempo di cottura di circa 45 minuti, è piuttosto limpido e povero di grassi. Diventa quindi un prezioso alleato in cucina quando si vuole usare meno olio e ottenere comunque preparazioni gustose. E' inoltre una base per tantissime ricette, come ad esempio i risotti.

È possibile riutilizzare le verdure cotte nel **brodo vegetale**, condite con un filo d'olio e sale, come contorno, oppure passate.

INFORMAZIONI

- **8** persone
- **25Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 l di acqua
- 2 patate di media dimensione
- 2 cipolle bianche di media dimensione
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 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 e unire il sale.
- Mettere la pentola sul fuoco e portarla a bollire.
- Abbassare il fuoco al minimo e lasciar sobbollire lentamente 25 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.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Con 4 litri di acqua si prepara brodo sufficiente mediamente per 8 persone.

Il brodo così preparato si conserva per 3-4 giorni circa in frigorifero. In alternativa si può congelare. In questo modo si conserva per 3 mesi.

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 e grassi idrogenati.

