Com fer un brou de verdures amb sabor!

Com fer un brou de verdures amb sabor! Apreneu els secrets per crear un brou de verdures nutritiu, saborós i ple de profunditat: la millor base per a sopes, salses, risottos i molt més. Adaptable i fàcil de fer!

Fer el teu propi brou de verdures augmentarà les teves sopes i altres receptes de manera exponencial! El brou de verdures ha de ser deliciós, tal com està. Aquesta recepta és molt bona; no dubteu a gaudir d'una tassa sola!

Pot semblar un pas addicional al principi, fer el vostre propi brou, però una vegada que ho proveu, és molt senzill amb molt poc temps de pràctica. Acabaràs agafant el ritme i crec que estaràs molt contenta amb l'augment de sabor i qualitat nutricional de les teves receptes!

Els ingredients bàsics del brou de verdures

- Cebes, escalunyes o porros
- All
- Pastanagues
- Api
- Herbes
- Grans de pebre i sal marina

Potenciadors opcionals

- Bolets- donen un sabor més profund
- Poma o pera- un lleuger equilibri dolç
- Tomàquet: només un toc de picant

Coses que poden amargar un brou

- Hortícules (cols de brusel·les, col, coliflor, bròquil, mostassa, etc.)
- Carbassons i mongetes verdes
- Fulles exteriors d'api
- Massa llavors de tomàquet
- Unes peles i tapes de pastanaga
- Massa pells i puntes de ceba
- Cuinar massa temps
- Herbes en pols

Vegana, sense gluten

Per 4-6 persones
Temps: 1 hora i 10 minuts
Ingredients:

- 2 cebes grans, tallades a trossets
- 225 gr de bolets
- 2 pastanagues grans, tallades a trossos
- 2 tiges d'api, unes fulles interiors estan fines,

picades
- 1 porro o 1 manat de cebolleta o un grapat de cibulet, tallats a rodanxes
- 1 cap d’all, talleu les puntes del cap
- 1 tomàquet, tallat a quarts
- 1/2 poma o pera, a rodanxes
- 1 mà plena de julivert amb tiges
- 2 fulles de llorer
- 1 cullerada d’alfàbrega seca
- 1 culleradeta de pebre en gra
- 1 cullerada de sal marina
- 5 quarts d’aigua freda
- Vegeu el cos de la publicació per veure altres addicions per millorar-ho.

Elaboració:

PAS 1: Escalfeu l’oli d’oliva en una cassola mitjana a foc mitjà. Sofregiu les escalunyes/ceba i els alls fins que estiguin suaus i translúcids, uns 5 minuts.

En una olla de 6-8 quarts, sofregiu les cebes, els bolets i l’api en oli d’oliva durant 15 minuts o fins que estigui lleugerament caramel·litzat. Això afegirà un munt de sabor al brou.

Dit això, de vegades, quan tinc poc temps, em salto aquest pas i només vaig directament a la cocció a foc lent. Encara tindreu un bon sabor, però no tan ric i profund.

PAS 2: Afegiu pastanagues, porros, all, tomàquet, poma o pera, julivert, fulles de llorer, alfàbrega, grans de pebre i sal. Afegiu aigua freda. Tapa amb una tapa lleugerament ventilada. Cuina a foc lent durant una hora.

PAS 3: Deixar refredar i colar . Congela en porcions de pot de vidre per a una preparació fàcil. Estaràs molt feliç d'haver-ho fet! Aquest brou casolà és molt més que deliciós en comparació amb el que compres a la botiga.

Com emmagatzemar el brou de verdures

Mantenir tancat a la nevera durant 5 dies. També es congela molt bé.

Quan congelo, faig servir pots de vidre amb tapes a prova de fuites (amazon) . És important deixar d'omplir només un parell de 5cm de la part superior del pot perquè l'espai s'ampliï a mesura que es congela.

Consells d'experts

- **Talleu les verdures** : com més superfície estigui exposada, més sabor s'impartirà al brou.
- **No cal remenar** : remenar pot descompondre les verdures i ennuvolar el brou.
- **Utilitzeu aigua freda:** les verdures tenen diferents temps de cocció i solubilitat del sabor, l'aigua freda els permet alliberar el sabor lentament i més completament sense trencar-se.

Maneres d'elevar

- Sofregir (especialment bolets i cebes) aporta profunditat
- Afegiu-hi un grapat de mongetes en remull o aigua de mongetes que queda de la cocció
- Afegir unes quantes cullerades de nous o ametlles
- Unes culleradetes de pasta de tomàquet o tomàquets rostits
- Rostir o fer a la planxa les verdures abans
- Uns raigs de vi
- Petit grapat de bolets secs

- Per a les receptes italianes/europees utilitzeu romaní, farigola, orenga i sàlvia.
- Per a una recepta asiàtica, afegiu una mica de gingebre, shiitakes i coriandre.

Bon profit!