Pau | al xup-xup



SALSES I CONDIMENTS

Fumet de peix

30min · 8 racions · 75 kcal

Ingredients

- **700g** de peix de roca
- **1** cap de rap
- **1** pastanaga
- **1/2** porro
- **1** ceba
- **1/2** cabeça d'alls
- **2L** d'aigua

PER RACIÓ

Proteïnes	**11 g**
Greixos	**1,2 g**
Hidrats	**4,6 g**
Fibra	**0,8 g**

Elaboració

1. Netejar bé el peix abans de començar, retirant vísceres, ulls, restes de sang i qualsevol part que pugui embrutar el brou
2. Fer una bona bresa de verdures
3. Arrencar el bull amb les verdures i el peix ben nets
4. Desescumar
5. Abaixar el foc i deixar coure uns 20-30 minuts
6. Colar bé el fumet

RECOMANACIONS

El peix necessita una cocció curta. Si s'allarga massa, l'aigua calenta pot degradar més les espines i el cap i donar al brou un gust més pesat, astringent, amargant o una mica calcari.

Fet amb CookNest