The Green Fork



SOPES I CREMES · VEGÀ

# Caldo de verdures i concentrat de caldo

1h · 4 racions · 75 kcal

## Ingredients

- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **2**-3 branques d'api
- **1** porro
- **1/2** col
- **2** grapats de pastanagues
- **1** tomàquet fresc
- Romaní
- Llorer i julivert (opcional)
- **2 litres** d'aigua
- Oli d'oliva i sal

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | 1,5 g |
| Greixos | 4 g |
| Hidrats | 5 g |
| Fibra | 1,5 g |

## Elaboració

1. Sofregir una mica la ceba i l'all amb oli d'oliva i sal en una olla gran
2. Afegir la resta de verdures i l'aigua. Amb olla express tapar i coure uns 15min (quan comenci a sortir el vapor), amb olla normal tapar i coure uns 40min a foc mig
3. Una vegada colat el caldo, triturar la resta de verdures i escalfar de nou dins una olla durant uns minuts per treure l'excés de líquid i que quedi espès
4. Dissoldre 3-4 cullerades de la pasta amb 1 litre d'aigua per fer més caldo
5. Conservar el concentrat en pots de vidre a la nevera o al congelador

RECOMANACIONS

Com que s'ha aprofitat el sabor de les verdures per fer el caldo, el que surt amb la pasta concentrada serà molt menys saborós, però es pot condimentar (amb miso o espècies, per exemple) i utilitzar per a sopes, o com a caldo per cuinar.

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork