

VEGETABLE STOCK



Servings



Cook time



Calories

8-10 People

1 Hour & 10 Minutes

127

INGREDIENTS:

- 2-3 stalks of celery chopped
- 1 onion quartered
- 2-3 carrots chopped
- 2-3 garlic cloves smashed
- 1-2 bay leaves
- Thyme or parsley
- 8-10 cups of water
- Salt and pepper

STEPS FOR COOKING:

1 Chop the celery, onion, and carrots into large pieces. There's no need to peel them.

2 In a large pot, add the chopped celery, onion, carrots, garlic (if using), bay leaves, fresh herbs, and any other vegetable scraps you might have (like mushroom stems or tomato cores).

3 Pour in 8-10 cups of water, enough to cover the vegetables.

4 Bring the mixture to a boil, then reduce the heat to a simmer. Let it cook uncovered for about 30-60 minutes. The longer you simmer, the richer the flavor will be.

5 After simmering, strain the stock through a fine-mesh sieve or cheesecloth into another pot or large bowl. Discard the solids.

6 Taste the stock and add salt and pepper as desired. You can also add a splash of soy sauce for extra flavor.

7 Let the stock cool before storing. It can be refrigerated for up to a week or frozen for several months.

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

CALDO DE VERDURAS



Porciones



Hora de cocinar



Calorías

8-10 Personas

1 hora y 10 minutos

127

INGREDIENTES:

- 2-3 tallos de apio picados
- 1 cebolla en cuartos
- 2-3 zanahorias picadas
- 2-3 dientes de ajo machacados
- 1-2 hojas de laurel
- Tomillo o perejil
- 8-10 tazas de agua
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1 Pique el apio, la cebolla y las zanahorias en trozos grandes. No es necesario pelarlos.

2 En una olla grande, agregue el apio picado, la cebolla, las zanahorias, el ajo (si lo usa), las hojas de laurel, las hierbas frescas y cualquier otro resto de vegetales que pueda tener (como tallos de champiñones o corazones de tomate).

3 Vierta de 8 a 10 tazas de agua, suficiente para cubrir las verduras.

4 Nierva la mezcla y luego reduzca el fuego a fuego lento. Déjalo cocinar descubierto durante unos 30-60 minutos. Cuanto más cocines a fuego lento, más rico será el sabor.

5 Después de hervir a fuego lento, cuele el caldo a través de un colador de malla fina o una gasa en otra olla o tazón grande. Deseche los sólidos.

6 Pruebe el caldo y agregue sal y pimienta al gusto. También puedes añadir un chorrito de salsa de soja para darle más sabor.

7 Deje que el caldo se enfríe antes de guardarlo. Se puede refrigerar hasta por una semana o congelar durante varios meses

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES