

Popis:

Domáci zeleninový bujón Vám uľahčí prácu v kuchyni rovnako ako ten z obchodu. Bude vítaným a zdravým pomocníkom pri príprave polievok, môžete ho použiť na podlievanie rizota, pod dusenú zeleninu alebo na ochutenie omáčok. Budete mať istotu, že neobsahuje žiadne umelé dochucovadlá ani konzervačné látky.

Ingrediencie:

- 1 kg očistenej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler, cuketa, stopkový zeler, pór ...)
- 80 g himalájskej mletej soli
- 30 ml slnečnicového oleja
- 1 väčšia cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 20 g petržlenovej vňate (čerstvej alebo mrazenej)
- 20 g zelerovej vňate (čerstvej alebo mrazenej)
- 4 PL sójovej omáčky Kikkoman
- Čierne korenie mleté



Postup::

Všetku zeleninu umyjeme, očistíme a nakrájame na malé kúsky alebo nastrúhame na strúhadle.

V hlbšej panvici zohrejeme olej a pridáme najemno nakrájanú cibuľu. Za občasného miešania opražíme do sklovita. Pridáme nakrájanú alebo nastrúhanú zeleninu, pretlačený cesnak a rýchlo orestujeme. Podlejeme trošku vodou a necháme dusiť približne 15-20 minút. Občas premiešame a kontrolujeme množstvo vody, ktorú zelenina pustila, aby nám zmes neprihorela. V prípade potreby podlejeme horúcou vodou.

Po cca 15-20 minútach dusenia pridáme soľ, korenie, sójovú omáčku a za občasného premiešania dusíme ďalších 15 minút. Keď sa väčšina vody odparí, zmes rozmixujeme ponorným mixérom do kašovitej konzistencie. Ak je príliš riedka, necháme ešte pár minút povariť bez pokrývky, kým sa voda neodparí. Miešame, aby nám zmes neprihorela. Nakoniec primiešame nasekanú petržlenovú a zelerovú vňať.

Skladovanie:

A. MRAZENIE

- Hotový kašovitý bujón naplňte **do malých plastových nádobiek s vrchnákom** s objemom 30 ml (1 oz) a uzatvorte vrchnákom. 1 bujón = 25 g. Na celý objem budete potrebovať cca 36 ks takýchto téglikov. Naplnené nádobky nechajte vychladnúť a potom ich dajte do mrazničky zmraziť. Pred použitím bujónu nádobku najskôr opláchnite horúcou vodou a bujón vyklopte.
- Hotový kašovitý bujón naplňte **do silikónovej formy na ľad**. Naplnené formy nechajte vychladnúť a potom ich dajte do mrazničky zmraziť. Pred použitím bujón jednoducho z formy vyklopte.



B. STERILIZÁCIA

- Hotový kašovitý bujón naplňte **do zavarinových pohárov** s objemom 300 ml, uzatvorte vrchnákom a sterilizujte vo vriacej vode 10 min.. Nechajte vychladnúť. Po otvorení skladujte v chladničke.

Rýchle polievky:

Zeleninová polievka (1 porcia) - hotová za 2 min.:

25 g bujónu (30 ml mrazeného bujónu alebo 1 PL zavareného bujónu) zalejte 2 dcl vriacej vody a zamiešajte. Podľa potreby dochuťte soľou, čerstvou vňaťou alebo smaženými guľičkami do polievky.

Cesnaková polievka (1 porcia) - hotová za 3 min.:

25 g bujónu (30 ml mrazeného bujónu alebo 1 PL zavareného bujónu) zalejte 2 dcl vriacej vody a zamiešajte. Pridajte 1 ks pretlačený cesnak a podľa potreby dochuťte soľou, čerstvou vňaťou alebo smaženými guľičkami do polievky.

