

Cómo preparar caldo



Preparar caldo es una excelente forma de utilizar sobras de pescado, huesos y restos de verduras. El caldo es sumamente nutritivo y se puede consumir solo o se puede utilizar como base para una variedad de recetas. El caldo casero es mucho más saludable que el caldo que se compra en las tiendas, ya que contiene mayor cantidad de nutrientes y menor cantidad de sal.

Restos de alimentos que puede agregar al caldo:



- Huesos de carne
- Tallos y hojas de ajo, cebolla, brócoli, apio o zanahoria
- Cáscaras de verduras y papas
- Cabezas y huesos de pescado, y caparazones de camarones, cangrejos o langostas

Congelar y guardar para más tarde

El caldo es más fácil de preparar en grandes tandas con el fin de congelarlo para utilizar más adelante. Busque restos de verduras, huesos de carne o sobras de pescado en su cocina y congélelos en una bolsa de plástico grande u otro recipiente cerrado hasta que esté listo para preparar el caldo.



Caldo de verduras

INGREDIENTES:

5 a 10 tazas de restos de verduras (cáscaras y extremos de cebolla, tallos de hojas verdes y tubérculos, corazones de brócoli o coliflor, cualquier cáscara u otros restos).

1 a 2 tazas de hierbas y hierbas aromáticas (hierbas y tallos, cáscaras y dientes de ajo, tallos de cebolla de verdeo, restos de puerro, etc.).

4 cuartos de galón de agua.

INSTRUCCIONES:

- Lavar todos los restos de alimentos, las hierbas y las hierbas aromáticas, y colocarlos en una olla grande (6 cuartos de galón o más) o en una olla de cocción lenta.
- Cubrir con agua y dejar hervir.
- Si utiliza una olla de cocción lenta, colocar el fuego al mínimo, tapar la olla y dejar a fuego lento durante la noche. Si utiliza una hornalla, bajar el fuego a moderado, tapar la olla y dejar que hierva durante al menos 40 minutos, hasta 2 o 3 horas.
- Dejar enfriar durante 30 minutos y luego colar. El caldo se puede refrigerar durante una semana como máximo o congelar en recipientes pequeños durante seis meses como máximo.

