

Domowa kostka rosółowa

10 PORCJI (20 KOSTEK- FOREMEK DO LODU)



bez glutenu



wegańskie



wegetariańskie



bez mleka



bez laktozy



bez jajek

SKŁADNIKI

2 marchewki (180 g)	1 łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych (5 g)
1 pietruszka (80 g)	½ łyżeczki kurkumy
1 cebula (100 g)	1 liść laurowy
¼ selera korzeniowego (100 g)	4 ziarenka ziela angielskiego
kawałek pora, biała część (50 g)	6 ziarenek pieprzu
2 ząbki czosnku (10 g)	2-3 suszone grzyby
2 łyżki oliwy (20 g)	szczypta tymianku
2 łyżki sosu sojowego (20 g)	3-4 łyżeczki soli (15-20 g)
garść natki (40 g)	½ -1 szklanka wody (do rozcieńczenia gotowej pasty do odpowiedniej konsystencji)
garść świeżego lubczyku (40 g)	

- 1** Cebulę i pora drobno posiekaj, czosnek wyciśnij przez praskę. Uduś wszystko na rozgrzanej oliwie, do zeszklenia.
- 2** W blenderze o dużej mocy (lub młynku do kawy) rozdrobnij suche przyprawy- liść laurowy, ziele angielskie, grzybki suszone, ziarenka pieprzu. Dodaj też sól, tymianek i kurkumę.
- 3** Do rozdrobnionych przypraw dodaj warzywa, następnie przesmażoną cebulę z porem i czosnkiem.
- 4** Dodaj sos sojowy, płatki drożdżowe i całość zblenduj na pastę. W razie potrzeby rozcieńcz pastę wodą (ma mieć konsystencję pesto) i ewentualnie dosól (ma być słone, bo to koncentrat).
- 5** Przełóż masę do silikonowych lub plastikowych pojemniczków na lód i zamróz. Możesz też przełożyć pastę do słoiczek i zawekować, ale wtedy trzeba ją wykorzystać w krótszym czasie.

W 1 porcji: **50 kcal**

1,7 g białka

6,4 g węglowodanów

2,3 g tłuszczu

1,6 g błonnika

PORADY

Jedną kostkę rozpuszczaj w szklance płynu. W razie potrzeby możesz użyć więcej soli.

Zamiast płatków drożdżowych można dodać tarty parmezan

Grzyby suszone możesz zamienić na suszone pomidory, one także dodadzą smaku umami.

Jeśli nie masz blendera o dużej mocy, czy malaksera to możesz warzywa korzeniowe zetrzeć na tarce, zioła, cebulę i pora drobno posiekać, a suche przyprawy utłuc w młynku do kawy.

Zamrożony bulion możesz przechowywać do 3 miesięcy. Można też pastę zawekować w małych słoiczkach (w lodówce można trzymać około 1 tygodnia).