

# Brou de verdures d'aprofitament

## Ingredients:

- ➔ 50 ml d'oli d'oliva
- ➔ 500 g de pells de verdures\* ecològiques ben rentades (patata, pastanaga, ceba i all –pell seca, les primeres capes, i l'arrel també–, api, fulla i part de l'arrel, talls d'espínacs, bledes, nap, carabassa, carabassó, part verda dels porros, alls tendres o calçots, etc.)
- ➔ 1 fulla de llorer
- ➔ Uns grans de pebre negre i blanc
- ➔ Restes d'herbes seques i fresques (fulla de llorer, talls d'alfàbrega, talls de julivert, branques de farigola, romaní, orenga, etc.)
- ➔ 1,5 litres d'aigua
- ➔ 1 culleradeta de sal

## Opcionals:

- ➔ Cúrcuma, restes de bolets, salsa de soja enlloc de sal, miso, pols de bolet, espècies, etc.

## Passos:

- 1.** Sofregeix les pells de verdures amb l'oli i la sal, a foc mitjà, durant uns 3 o 4 minuts.
- 2.** Afegeix les herbes i les espècies, l'aigua i el vinagre i cuina 15 minuts a l'olla de pressió (pressió baixa) o 30-45 minuts a foc lent en una olla normal.
- 3.** Separa el brou de la resta amb un colador i guarda-ho a la nevera uns 3 dies. Utilitza'l com a brou per a base d'altres sopes, per a arrossos, guisats, etc.

Eviteu la família de les crucíferes en grans quantitats (col, bròquil, coliflor, kale) pel seu sabor fort, la remolatxa (si no volem un brou morat), la pell d'albergínia i la carxofa (amb molta quantitat, amargueja)

El menjar **NO** es llença

Passa't al  
**BON aPROFITament**

