

ZUPPE E MINESTRE

Brodo vegetale

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il **brodo vegetale fatto in casa** è la base di moltissime **ricette**, non solo, è una delle prime ricette che vengono insegnate alle neo mamme quando affrontano lo **svezzamento** dei loro pargoli. Da decenni in commercio esistono estratti, dadi, concentrati, perfino brodo già pronto in brick, ma quella del **brodo vegetale è una ricetta talmente elementare e genuina**, se **fatta in casa**, che davvero val la pena di perderci l'ora che ci vuole per cucinarlo. I tuoi [risotti](#), e ogni **ricetta** in cui è previsto del **liquido di cottura** ne gioverà tantissimo. **Segui la nostra ricetta con video passo passo fotografico** per cucinare un **buonissimo e sano brodo vegetale**.

Ecco alcune **ricette** che prevedono l'utilizzo di **brodo di verdure**:

[Risotto alla milanese](#)

[Risotto zucca e gorgonzola](#)

[Caciucco di ceci](#)

[Suppli](#)

[Verza stufata](#)

INGREDIENTI

ACQUA 3 l

CIPOLLE 1

CAROTE 2

SEDANO 2

CIPOLLOTTI 1

SCALOGNO 1

ZUCCHINE 1

PREZZEMOLO solo i gambi - 6 rametti

PEPE NERO IN GRANI 5

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Ecco come procedere per cucinare con le tue mani un buon brodo vegetale: pulisci e taglia la cipolla a metà, quindi falla rosolare in una pentola capiente, a fondo spesso, con un generoso giro d'olio extravergine d'oliva.



2 Aggiungi il sedano tagliato a pezzi grossolani.





3 Unisci anche la carota pulita, pelata e tagliata in grossi pezzi.



4 Sbuccia il cipollotto e lo scalogno e mettili in pentola con gli altri ingredienti.



5 Lava la zuccina, spuntala, tagliala a pezzettoni e aggiungi anch'essa nella pentola.

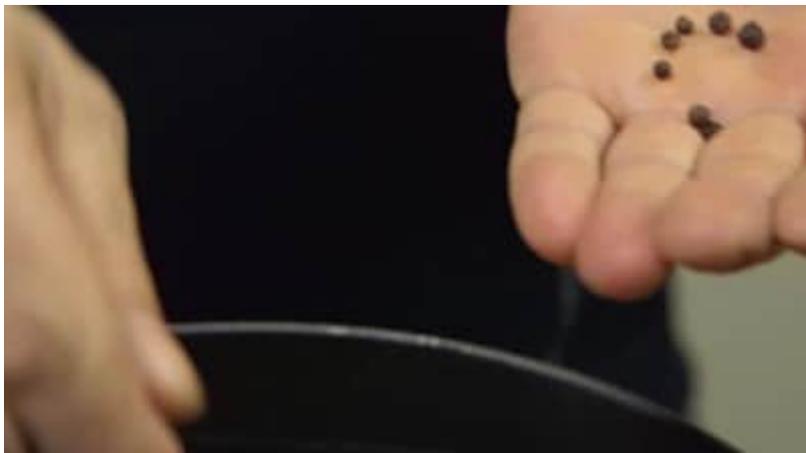


6 Unisci anche i soli gambi del prezzemolo, infine versa in pentola i 3 litri di acqua previsti nella ricetta.





7 Insaporisci con sale e pepe in quantità a piacere. Lascia cuocere per circa 45 minuti.



8 Filtra il brodo ed utilizzalo per le tue ricette.



CONSIGLI PER UNA CORRETTA CONSERVAZIONE

Conservare il **brodo vegetale** in modo sicuro ed efficace è importante per garantire la sua freschezza e sicurezza. Ecco alcuni suggerimenti per conservare il brodo vegetale in modo ottimale:

Raffreddamento rapido: dopo aver preparato il brodo vegetale, lascialo raffreddare il più velocemente possibile. Puoi fare ciò immergendo la pentola o la ciotola contenente il brodo vegetale in un bagno d'acqua fredda, puoi usare la vasca del lavandino della cucina a tal scopo.

Contenitori adatti: utilizza contenitori di vetro per conservare il brodo vegetale. Assicurati che siano ben puliti e sigillati ermeticamente per evitare la contaminazione.

Porzionamento: se possibile, suddividi il brodo vegetale in piccole porzioni prima di conservarlo. In questo modo, potrai scongelare o riscaldare solo la quantità di brodo necessaria senza dover scongelare tutto.

Congelamento: il brodo vegetale può essere congelato per una conservazione più lunga. Assicurati di lasciare uno spazio vuoto nella parte superiore del contenitore o della busta per

consentire al liquido di espandersi durante il congelamento.

Etichettatura: etichetta ogni contenitore o sacchetto con la data di preparazione. Questo ti aiuterà a tenere traccia del periodo di conservazione e a utilizzare prima il brodo vegetale più vecchio.

Temperatura e scadenza: conserva il brodo vegetale congelato a una temperatura costante di almeno -18°C per garantire la sua freschezza. Anche se il brodo congelato può durare diversi mesi, è consigliabile consumarlo entro 3-4 mesi per preservarne il sapore e la qualità.

Scongelamento sicuro: scongela il brodo vegetale in frigorifero, nel microonde o in una pentola d'acqua fredda. Evita di scongelare il brodo vegetale a temperatura ambiente, poiché potrebbe aumentare il rischio di crescita batterica.

Riscaldamento corretto: quando riscaldi il brodo vegetale, portalo a ebollizione per almeno un minuto per uccidere eventuali batteri nocivi.

Ispezione visiva: prima di utilizzare il brodo vegetale, esamina il suo aspetto, odore e sapore. Se noti qualunque segno di deterioramento o alterazione, è meglio non consumarlo.