

MARMELLATE E CONSERVE

Dado vegetale fatto in casa

DOSI PER: 50 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO:
basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: 12 H IN CONGELATORE



Fare il dado vegetale in casa ti permette di utilizzare ingredienti 100% naturali: scegli le verdure che preferisci, **senza conservanti**, glutammato o altri additivi artificiali. **Puoi usare le verdure fresche dell'orto o gli scarti che altrimenti avresti buttato via.**

Il dado vegetale fatto in casa ha un sapore decisamente più ricco rispetto a quello comprato. potrai donare un tocco in più a brodi, [zuppe e minestre](#), [risotti](#) e [salse](#), **esaltando i sapori dei tuoi piatti senza coprirli.** Sei tu a decidere quanta quantità di sale aggiungere, così da poterlo adattare alle tue esigenze e gusti, o renderlo **perfetto per chi soffre di ipertensione**

, inoltre, **controllando direttamente gli ingredienti**, puoi evitare verdure o erbe aromatiche a cui sei allergico o intollerante.

INGREDIENTI PER FARE IL DADO

VEGETALE

SEDANO 150 gr

CIPOLLA 1

CAROTA 1

ZUCCHINA 1

PATATA 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3

cucchiaini da tavola

SALE FINO 200 gr

COME SI PREPARA IL DADO VEGETALE

1 Inizia a preparare il dado vegetale lavando e mondando le verdure necessarie alla preparazione.

Taglia le verdure a pezzi grossolani con un coltello, non è necessario essere precisi perché poi le verdure andranno sminuzzate ulteriormente.



2 Metti le verdure in un tritatutto o un robot da cucina e tritale abbastanza finemente. Trasferisci le verdure in una padella antiaderente e aggiungi l'olio extravergine d'oliva.

Poni la padella sul fuoco e cuoci a fuoco basso per 5 -10 minuti mescolando per evitare che le verdure si attacchino al fondo.



- 3 Togli la padella dal fuoco. Aggiungi il sale e con un frullatore ad immersione, frulla tutto ottenendo una purea. Porta nuovamente la padella sui fornelli e cuoci a fuoco basso, mescolando spesso, fino a quando il composto non sarà piuttosto denso, ci vorranno circa 15-20 minuti.



4 Lascia raffreddare il dadi vegetale nella padella, nel frattempo rivesti con carta forno una pirofila. Versa il composto e dopo averlo coperto con pellicola, mettilo in congelatore per almeno 12 ore.

Quando si sarà indurito estrailo dal congelatore e, con l'aiuto di un coltello lungo e liscio, taglialo a cubetti della grandezza desiderata.



COME SI CONSERVA IL DADO VEGETALE

Puoi avvolgere ogni dado già congelato in poca carta da forno e conservarli in un contenitore ermetico adatto al freezer. In questo modo puoi prelevarne facilmente la quantità che ti serve senza dover estrarre anche gli altri.

Il dado vegetale fatto in casa si conserva dai 3 ai 6 mesi, dipende dalle verdure con cui lo abbiamo preparato, la nostra ricetta base si conserva tranquillamente per 6 mesi purché correttamente sigillato.

CONSIGLIO PRATICO

Invece di tagliare il dado vegetale a cubetti con il coltello, puoi direttamente congelarlo nelle vaschette per formare i cubetti di ghiaccio.