



Concentrat pastă de carne

Dificultate ușor

Timp de preparare 20 min.

Timp total 45 min.

Mărime porție 1 Rețetă completă

Ingrediente

- 300 g carne fără piele și os, tăiată bucăți
- 300 g legume mixte (ex. țelină tulpină, morcovi, ceapă, usturoi, roșii), tăiate bucăți
- 4 fire ierburi aromate proaspete, în amestec (ex. salvie, rozmarin), doar frunzele
- 150 g sare grunjoasă
- 30 g vin roșu
- 1 foaie de dafin, uscată
- 1 cuișor

Valori nutritive per 1 Rețetă completă

Calorii 2754 kJ / 658 kcal

Proteine 59 g

Carbohidrați 14 g

Grăsimi 38 g

Fibre 7.3 g

Preparare

1. Puneți carnea în bol și tocați **10 sec./viteza 7**. Transferați într-un bol și dați deoparte.
2. Puneți în bolul de mixare legumele și amestecul de ierburi aromate și mărunțiți **10 sec./viteza 5**. Curățați pereții bolului cu spatula.
3. Adăugați sarea grunjoasă, vinul roșu, foaia de dafin, cuișorul și carnea tocată. Fierbeți **25 min./Varoma/viteza 2**, punând coșul de înăbușire pe capac, pentru a evita stropirea. Amestecul se va îngroșa și se va deshidrata ușor.
4. Îndepărtați coșul de înăbușire, adăugați parmezanul pus deoparte, puneți paharul de măsurare și reglați **1 min./viteza 7**. Transferați compoziția într-un borcan închis ermetic și lăsați concentratul să se răcească, înainte de a-l folosi ori pune în frigider.

Obiecte utile

borcan închis ermetic, frigider

Recomandări & Sfaturi utile

- - 1 linguriță cu vârf de concentrat pastă este echivalentul a 1 cub de concentrat de carne din comerț, pentru 0.5 l.
 - Pentru a prepara supă de carne, folosiți 1 linguriță cu vârf de concentrat pastă la 500 g de apă.
 - Concentratul pastă se poate păstra în frigider timp de câteva luni.
 - În această rețetă, sarea are rol de conservant. Când amestecați concentratul cu apă, supa rezultată nu va fi excesiv de sărată.
 - Dacă doriți să reduceți cantitatea de sare din rețetă, trebuie să păstrați concentratul în congelator.
- - Adaptați rețeta folosind ingrediente naturale la alegere.