



Concentrat pastă de legume

Dificultate ușor

Timpe de preparare 20 min.

Timpe total 45 min.

Mărime porție 6 porții

Ingrediente

- 50 g parmezan, tăiat cuburi (3 cm) (opțional)
- 200 g țelină tulpină, tăiată bucăți
- 250 g morcovi, tăiați bucăți
- 100 g ceapă, jumătăți
- 100 g roșii, tăiate bucăți
- 150 g dovlecei, tăiați bucăți
- 1 cățel de usturoi
- 50 g ciuperci proaspete
- 1 foaie de dafin, uscată (opțional)
- 6 fire ierburi aromate proaspete, în amestec (ex. busuioc, salvie, rozmarin), doar frunzele
- 4 fire pătrunjel proaspăt
- 120 g sare grunjoasă
- 30 g vin alb, sec
sau 30 g apă
- 1 lingură ulei de măsline

Valori nutritive per 6 porții

Calorii 2226 kJ / 533 kcal

Proteine 28 g

Carbohidrați 34 g

Grăsimi 29 g
Fibre 18.4 g

Preparare

1. Puneți în bol parmezanul și radeți **10 sec./viteza 10**. Transferați într-un castronel și dați deoparte.
2. Puneți în bolul de mixare țelina tulpină, morcovii, ceapa, roșiile, dovleceii, usturoiul, ciupercile, foaia de dafin, amestecul de ierburi aromate și pătrunjelul și mărunțiți **10 sec./viteza 7** ajutându-vă de spatulă. Curățați pereții bolului cu spatula.
3. Adăugați sarea grunjoasă, vinul și uleiul de măsline. Puneți coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare și gătiți **25-30 min./Varoma/viteza 2**. Amestecul se va îngroșa și se va reduce ușor.
4. Înlăturați coșul de înăbușire, adăugați parmezanul pus deoparte, puneți paharul de măsurare și pasați **1 min./viteza 4-7, măbind viteza treptat**. 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

Recomandări & Sfaturi utile

- - Dacă legumele sunt foarte proaspete (având astfel un conținut ridicat de apă), fierbeți 30 minute în pasul 3.
- 1 linguriță cu vârf de concentrat pastă este echivalentul a 1 cub de concentrat din comerț, pentru 0,5 l.
- Pentru a prepara supă de legume, 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 vreți să reduceți cantitatea de sare din rețetă, trebuie să păstrați concentratul în congelator.
- Adaptați rețeta folosind ingrediente naturale la alegere.
- Adăugați mai multe ciuperci pentru un concentrat cu un gust mai pronunțat de ciuperci.