

# Povrtni temeljac od ostataka povrća

 NAČIN PRIPREME  
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME  
< 60 min

## Sastojci

U raznim omjerima:

Luk - vrh i ljuske  
Celer - vrh i dno  
Mrkva - vrh i kora  
Gljive - stabljike  
Krumpir - kora  
Batat - kora  
Peršin - stabljike i kora korijena  
Paprika - vrh  
Tikvica - kora  
Tikva - kora  
Brokula - stabljika  
Cvjetača - vanjski listovi  
Blitva - stabljika  
voda, po potrebi

## Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Prije korištenja dobro operite povrće. U prikladnoj posudi u koju će vam stati svo povrće pripremite mješavinu 2l hladne vode i 4 žličice sode bikarbone. Namočite povrće 15 minuta u mješavini pa ga istrljajte čistom spužvicom, isperite i posušite.

Uklonite vrhove, stabljike, ljuske i koru s povrća koje pripremate te ih ako ih nećete odmah koristiti stavite u vrećicu s patentnim zatvaračem i pospremite u zamrzivač. Ovako pripremljeni prikupljeni ostaci mogu ostati zamrznuti do 6 mjeseci.

Ubacite ostatke u lonac i napunite tri četvrtine lonca (ili dok ostaci nisu potpuno prekriveni) vodom.

Zakuhajte i pustite da se kuha najmanje 40 minuta.

Ocijedite temeljac i ohladite na sobnu temperaturu.

Čuvajte u hladnjaku do 4 dana ili ga zamrznite u kalupu za led i čuvajte do 3 mjeseca.

Koristite kockice temeljca u juhama, rižotima, umacima i gulašima ili svakom jelu kojeg želite obogatiti.

Dobar tek!

Video recept pogledajte na našem YouTube kanalu.