Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Brodo vegetale (fatto con gli scarti delle verdure) con crostini

Verdure
Per utilizzare le bucce delle verdure, pezzi di verdura inutilizzati e pane raffermo
Zuppe
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti:

per il brodo vegetale:

- bucce accuratamente lavate e pulite, pezzi di qualsiasi tipo di verdura che restano inutilizzati (barbetta di finocchio, foglie di carota, foglie di cavolo rapa, gambi di prezzemolo, gambi di broccoli o cavolfiori, baccelli di piselli, gambi di funghi, ecc.)
- sale
- olio d'oliva

per i crostini:

- panini o pane raffermo o estremità di pane
- olio per friggere
- ad lib. erbe essiccate e/o aglio

Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti vegetali in una casseruola abbastanza grande e riempitela d'acqua. Scaldate il tutto, portate brevemente ad ebollizione e poi fate sobbollire dolcemente per almeno mezz'ora. Nel frattempo, tagliate il pane a cubetti e tostatelo in una padella con o senza olio, mescolando più volte. Condite a piacere con erbe essiccate o aglio tritato finemente. Filtrate le verdure (potrebbe essere necessario foderare un setaccio con un canovaccio pulito) e mettetele da parte, condite il brodo con del sale, aggiungete un po' di olio d'oliva e servite con i crostini o con un altro accompagnamento.

Tempo di preparazione: ca. 45 minuti o più.

Suggerimento:

le bucce e i pezzi inutilizzati di verdura (solo dopo essere stati lavati!) possono essere raccolti man mano ed essere conservati nel congelatore, così da utilizzarli in un secondo momento.

Il brodo vegetale può essere usato al posto dell'acqua per preparare zuppe, risotti e altri piatti. Il brodo può essere conservato per diversi giorni nei vasi con coperchio a vite riposti in frigorifero e può anche essere congelato in monoporzioni. I crostini raffreddati (senza aglio) possono essere conservati in un contenitore richiudibile.

**vegano se si utilizza pane senza ingredienti di origine animale*