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

info@verbraucherzentrale.it

Dado vegetale (a crudo)

Verdure
Per utilizzare avanzi di verdura, bucce di verdura e scarti di verdura
Zuppe
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per ca. 2 vasi:

- 1 carota grande o bucce di più carote
- ¼ - ½ tubero di sedano
- foglie verdi di 1 porro
- 1 cipolla media
- erbe aromatiche fresche oppure i loro gambi (ad es. prezzemolo, basilico, levistico)
- ad lib. 1 spicchio d'aglio
- ad lib. un po' di zenzero
- 50 g di sale

Preparazione:

Lavate, pulite e tagliate grossolanamente le verdure e le erbe. Sbucciate lo spicchio d'aglio e lo zenzero. Utilizzate un mixer o un frullatore per tritare tutti gli ingredienti, compreso il sale, in pezzi molto piccoli. Lasciate riposare brevemente, quindi frullate ancora un po'. A seconda dei gusti il dado vegetale può rimanere granuloso o essere frullato fino a diventare cremoso. Riempite dei vasetti sterilizzati con dei coperchi con il composto del dado vegetale, sigillate bene e conservateli in frigorifero. Per preparare un brodo vegetale, aggiungete 2 – 4 cucchiaini di dado vegetale a 1 litro d'acqua.

Tempo di preparazione: ca. 20 – 25 minuti.

Suggerimento:

questo condimento può essere usato in qualsiasi ricetta, al posto del dado pronto per brodo vegetale o di quello per brodo di carne. È ottimo anche per insaporire i cereali (miglio, quinoa, ecc.) durante la loro preparazione.