

Bottenbouillon



 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 8 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 liter water
- 30ml appelazijn
- 1 – 2 kilo botten
- Keltisch zeezout naar smaak

Voedingswaarde

•

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Bottenbouillon

Bereiding

Voor de bereiding kan beginnen heeft u een grote pan nodig, een kom en een vergiet.

- 1 Allereerst de botten in de pan doen
- 2 Koud water toevoegen totdat de botten onderstaan
- 3 Langzaam op temperatuur laten komen en vervolgens 8-12 uur zachtjes sudderen
- 4 Filter de grove restjes door het vergiet in de kom

Welke botten u gebruikt maakt niet uit. Het kan kipkarkas, schenkel, mergpijpje, vissengraatjes of -koppen zijn.

Toen ik voor het eerst bottenbouillon maakte was ik verbaasd om te zien dat de botten na ongeveer 8 (uur) bijna helemaal opgelost waren. Alle nutriënten zaten nu in het troebele vocht. Nadien heb ik ook weleens gehad dat niet alle botten opgelost zijn. Het kan dus per bot of per keer verschillen.

De reden dat er azijn aan toegevoegd wordt is dat het de mineralen makkelijker uit de botten trekt. Hierdoor wordt de bouillon niet alleen gezonder, het proces gaat ook iets sneller.

u zal merken dat de 4 liter water gedurende het aantal uren op het vuur wat zal afnemen. Als het te hard gaat kunt u altijd nog een paar glazen water toevoegen.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten