



Caldo de huesos

2 LITROS

PREPARACIÓN 15 MINUTOS

COCCIÓN 6 HORAS O MÁS

OLLA GRANDE DE 5 LITROS O CROCK POT

- 2 huesos de rodilla + 1 hueso de caña de ternera ecológica lavados
 - un trozo de morcillo/pecho/falda/osobuco de ternera
 - 2 litros (aproximadamente) de agua fría filtrada o mineral
 - ¼ taza de vinagre de manzana sin pasteurizar (M. Busto u otro)
 - 1 puerro (parte verde), kale, ortigas, perejil, hinojo. Alcachofas...
 - 2 cebollas en cuartos + 1 cabeza de ajos (ambos con piel si son ecológicos)
 - 3-4 tallos de apio troceados + 3-4 zanahorias troceadas
 - 1 tomate maduro de pera (u otro)
 - 2 hojas laurel, 5 granos pimienta negra, 5 clavos, tomillo, orégano, cúrcuma fresca y en polvo, alga kombu, cilantro, comino, jengibre fresco, 1 pimienta de cayena sin semillas, pimentón dulce...
-
1. Coloca los huesos en una olla grande, añade el vinagre y el agua y deja reposar durante una hora. Este paso te lo puedes saltar, pero el vinagre ayuda a extraer minerales de los huesos.
 2. Cuando el agua comience a hervir, bajar el fuego al mínimo para mantener una temperatura que se acerque a la ebullición pero sin alcanzarla.
 3. Retirar la espuma que se formará en la superficie.
 4. Cuando ya no suelte más espuma añadir el resto de ingredientes, tapar y cocinar a fuego lento durante 6-8-12-24 horas (puedes apagar por la noche y reanudar al día siguiente).
 5. Colar y sacar el tuétano del hueso de caña. Esperar a que enfríe y guardar en la nevera (2 días) o congelar (en bolsas, cubitos...) retirando antes la capa de grasa que se formó en la superficie.
-

👉 También puedes probar con carcasa y/o patas de pollo. O espinas y cabezas de pescado (pixín, merluza...).