

RUNDERBOUILLON OF KIPPENBOUILLON

Wat heb je nodig?

- 1kg runderbotten of kipkarkassen (liefst met wat vlees er aan)
 - Gezonde botten graag, bijvoorbeeld van www.schotsehooglanders.nl of www.dewoesteground.nl
- Scheutje appelciderazijn
- 2 liter water
- Een grote pan
- Verse kruiden naar smaak

Bereiding:

- Doe de botten in een grote pan, met een scheutje appelciderazijn en het water erbij
- Breng het aan de kook
- Laat het lang koken, met kruiden naar wens (laurier, kruidnagel of harde kruiden zoals rozemarijn).
 - Minimaal 8 uur, maar sommigen zweren bij 72 uur. Dit kan alleen wanneer je hier een veilige slowcooker voor hebt. Laat nooit een pan onbewaakt op het vuur staan!
- Giet het geheel door een zeef. Wanneer je vlees aan de botten had, kun je dit eraf plukken om het later door je soep te doen.
- Laat het afkoelen
- Indien gewenst kun je daarna het laagje vet eraf scheppen. Besef wel: dit is het vet waar mensen in de oorlog 2km voor omfietsten! Dus bewaar het in de koelkast en gebruik het om in te bakken
- Bewaar het in kleine porties (100-200ml) in de koelkast of vriezer, zodat je het gemakkelijk bij een maaltijd kunt eten. Varieer met kruiden en specerijen en voeg er wat keltisch zeezout aan toe. Je kunt het natuurlijk ook gebruiken om soep van te maken.



VISBOUILLON

Eet je weleens een hele vis? Of gamba's of garnalen? Dan kun je van de resten een visbouillon maken. Ook kun je bij de visboer langsgaan en vragen om visresten om bouillon van te maken. Het liefst van kabeljauw, schol, wijting, zeebaars, schar. Vette vissoorten geven een te sterke en vette smaak.

Wat heb je nodig?

- 1kg visresten
- Sap van 1/2° citroen
- 2 liter water
- Een grote pan

Bereiding:

- Spoel de visresten goed af onder koud stromend water
- Doe de visresten in de pan, met het citroensap en water
- Breng het aan de kook
- Laat het niet te lang koken, 30-60 minuten is voldoende
- Giet het geheel door een zeef en laat het afkoelen
- Bewaar het in kleine porties (100-200ml) in de koelkast of vriezer, zodat je het gemakkelijk bij een maaltijd kunt eten. Voeg er naar smaak wat keltisch zeezout en verse kruiden aan toe. Je kunt het natuurlijk ook gebruiken om soep van te maken.

Het voordeel van visbouillon is dat het naast meer omega-3, ook nog andere voedingsstoffen "uit de zee" bevat. Dit zijn jodium, selenium en zink. Deze stoffen zijn belangrijk voor een goede schildklierwerking.



Bron: wikipedia