

## Consomé de Vegetales Casero



### *Ingredientes*

2 zanahorias medianas.  
3 tallos de celery (apio España).  
2 cebollas medianas.  
50 gr. de mantequilla.  
Sal y pimienta al gusto.

### *Preparación*

Paso 1: Cortar los vegetales en pedazos medianos (no importa que sean grandes o pequeños en realidad se colaran).  
Paso 2: En una olla poner a hervir litro y medio de agua.

Paso 3: En otra olla derretir la mantequilla y sofreír los vegetales hasta que se caramelicen (queden dorados sin quemarse).

Paso 4: Esta receta es mejor prepararla en ollas de acero inoxidable "sin teflón", la idea es que los vegetales dejen en el fondo de la olla el "caramelo" cuando suelta sus jugos, y cuando eso suceda verter el agua hirviendo.

Paso 5: Agregar la sal y la pimienta al gusto, tomando en cuenta que esta es la base de otras recetas a la hora de agregar la sal, puesto que cuando lo usemos en otra receta también se le añadirá sal. Lo ideal es dejarla simple o muy baja en sal.

Paso 6: Dejar cocinar por 30 min. Una vez que se enfrié se cuela y se puede congelar en envases para ese fin. Con los vegetales yo les añado aceite de oliva

y me los como así, pero se pueden usar  
en suflés o rellenos.

Programando la Vida