

ABC bulionu



# Opis wskazówki

Sklepowe półki pełne kostek bulionowych zachęcają do korzystania z gotowych i prostych sposobów. Ale czy gotowa kostka potrafi zastąpić własnoręcznie przygotowany wywar? Niekoniecznie. Przygotowanie bulionu, choć czasochłonne, wcale nie jest trudne.

## Bulion mięsny

Umyte mięso zalewamy zimną wodą. Doprawiamy liściem laurowym, zielem angielskim i gotujemy na małym ogniu przez około godzinę. Po zagotowaniu na wywarze pojawi się biało-szara piana – białko, które uwolniło się z mięsa. Rozpuści się ono podczas gotowania, więc nie musimy go wyławiać.

Po godzinie dodajemy obrane i pokrojone warzywa. Wyjątek stanowi cebula, którą warto wcześniej opalić nad palnikiem. Nada ona naszemu bulionowi delikatnie gorzkawą nutę.

Obraną cebulę nabijamy na widelec i obracając opiekamy nad palnikiem, aż skórka poczernieje i pojawią się na niej bąble.

Całość gotujemy przez około godzinę. Z bulionu wyławiamy mięso i warzywa. Aby uzyskać czysty bulion warto precedzić go przez sitko lub gazę.

Taki bulion możemy od razu wykorzystać do przygotowania zup, sosów czy duszonych potraw.

## Koncentrat z bulionu

Z ugotowanego bulionu możemy także uzyskać koncentrat, który nadaje się do zamrożenia. Precedzony bulion odparowujemy na małym ogniu do ok. 1/5 jego początkowej objętości. Następnie raz jeszcze precedzamy go przez sitko lub gazę. Gdy wystygnie zyska galaretowatą konsystencję. W takiej formie możemy go przechowywać przez kilka dni w lodówce lub zamrozić.