

## Кістковий бульйон

- можна використовувати будь-які кістки - курячі, яловичі, свині, баранячі...
- перед варкою кістки можна запекти у духовці, хвилин 40, або ж залити водою, додати 1 ст.л. оцту (яблучного чи винного) та потримати кістки у цій воді
- якщо ви використовуєте цілу курку, або ж на кістках досить багато м'яса, через 2, максимум 3 години дістаньте кістки та відділіть м'ясо від них - бульйон має варитись мінімум 12 годин, якщо м'ясо стільки провариться, його вже можна викидати
- для бульйону, окрім кісточок, беремо, залежно від сезону: будь-які корнеплоди - селеру, буряк, моркву, також додаємо пару головок часнику, цілу цибулину, цибулю-порей, корінь петрушки, імбиру, декілька шматочків лимону, 1/4-1/3 стакану сушених водоростів, типу вакаме, гриби чага, рейші, білі...
- також добре додати трави та спеції: розмарин, орегано, чабрець, шавлію, кропиву, квіти календули, м'яту, петрушку, укроп, базилік, кінзу і тд...



# Кістковий бульйон - готуємо

- процес приготування після запечення кісточок:
  - у великій каструлі скласти усі інгредієнти, залити водою, залишивши 4-5 см від верху, додати 1/4 стакану яблучного оцту, довести до кипіння
  - закрити кришкою, зменшити вогонь до мінімального, та залишити бульйон готуватись мінімум на 12 годин, а краще - на 24-28
  - якщо випарувалось забагато води - можна долити
- коли бульйон зварився, охолодіть його та процідіть
- використовуйте просто для пиття, для приготування супів, соусів та інших страв
- у скляних банках бульйон зберігається у холодильнику 1-2 тижні
- бульйон можна заморозити та зберігати у морозилці до одного року

