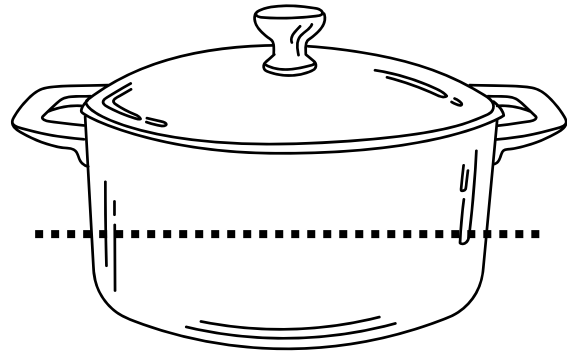




Caldo de huesos con carne y rico en colágeno

La mitad de la olla con carnes,
vísceras y huesos:

costilla de ternera, mano de ternera,
manitas de cerdo, manitas de
cordero, falda de cordero, falda de
ternera, zancarrón (jarrete, ossobuco),
carcasa de pollo, patas de pollo,
hígado de pollo, huesos de ternera
(caña), hueso con tuétano, tocino de
cerdo ibérico de bellota o panceta.
Elegimos y mezclamos libremente.



Hay que intentar un equilibrio entre carnes, huesos y colágeno.

Rico en colágeno: azul

Rico en hueso: marrón

OTROS INGREDIENTES:

jengibre fresco: 6-8 rebanaditas en función de la cantidad que
preparemos

dientes de ajo pelados: 4-6 unidades

cebolla morada: 1 unidad en trozos grandes (pelada)

sal marina sin refinar

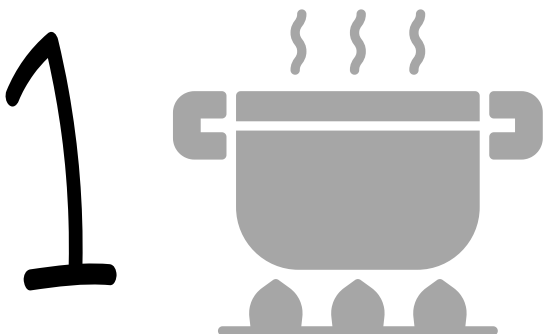
apio

nabo

agua mineral

manteca, mantequilla o aceite de oliva

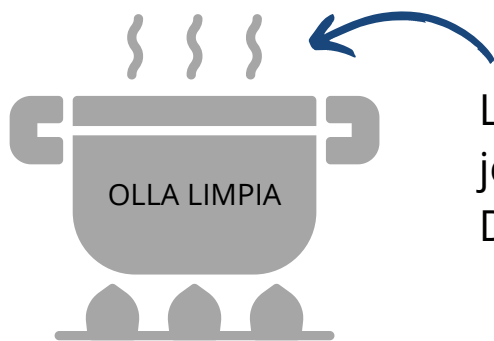
limón (laurel si nos gusta su sabor, es digestivo)



Ponemos todas las carnes elegidas y
huesos (menos higaditos) a hervir
desde agua fría (usamos agua del grifo).
Que hierva un minuto a fuego fuerte.
Colamos y lavamos muy bien las piezas
y la olla. **Desechamos ese agua!**

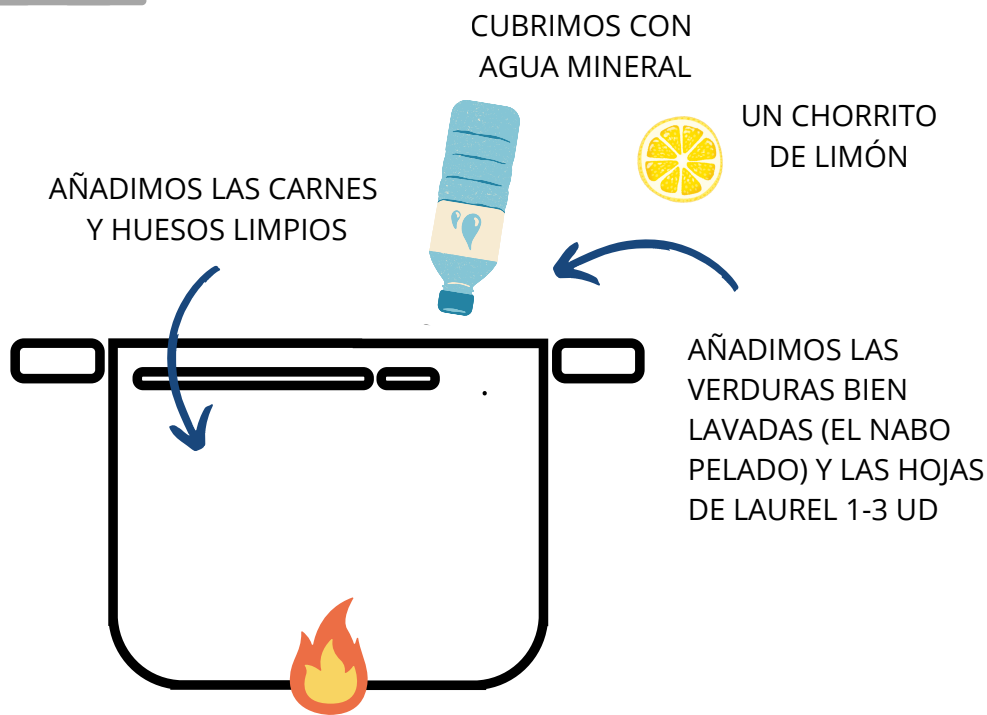


2



La grasa elegida para sofreír el jengibre, los ajos y la cebolla. Dorar ligeramente.

3



4



Tapamos y que hierva. Bajamos el fuego y dejamos que se vaya cocinando durante 3-4 horas.

IMPORTANTE!

- 1.- La sal marina sin refinar se añade a mitad de la cocción. Ayuda a gelatinizar el colágeno.
- 2.- Podemos retirar las verduras a mitad de la cocción.
- 3.- Cuando hayan pasado 3-4 horas añadimos más agua, hasta arriba y dejamos que hierva fuerte durante 10 minutos (contribuye a romper oxalatos si los hubiera)



SI PONEMOS VÍSCERAS COMO HÍGADO O HIGADITOS, MEJOR 30 MINUTOS ANTES DE FINALIZAR LA COCCIÓN

1.- ¿HAY QUE DESGRASARLO?

- Si no hemos empleado cortes de animales de pasto, podemos dejar que se enfríe refrigerado y quitarle la grasa una vez endurecida.
- Al calentarnos una ración le añadiremos la grasa que consideremos pertinente. Manteca, mantequilla, aceite de oliva...

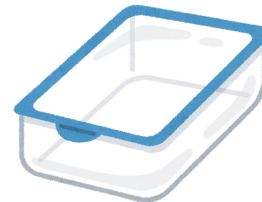
2.- CÓMO APROVECHARLO AL MÁXIMO

- El caldo va a quedar bastante concentrado si hemos puesto suficiente cantidad de cortes y huesos.
- Podemos separar las carnes del caldo, dejando un poco con estas y congelar por separado. Al gusto
- Al caldo le podremos añadir algo de agua y grasa cuando lo vayamos a consumir.

CARNES, TENDONES,
VÍSCERAS + UN POCO DE CALDO



SÓLO CALDO



Proporciones

EJEMPLO:

- 500g de costilla de ternera
- 1 carcasa de pollo
- 500g de mano de ternera
- 6 dientes de ajo
- 6 rodajitas de jengibre
- 2 nabos, una chirivía, 1 penca de apio