

Ingredienti

800 g di verdure miste (sedano, carote, cipolla, finocchi, zucca, lattuga, bietola, spinaci, verza ecc)
1-2 cucchiaini di pomodoro a pezzettoni o di passata di pomodoro o qualche pomodorino secco
erbe aromatiche fresche o secche o surgelate (salvia, basilico, timo, origano maggiorana, prezzemolo)
1 chiodo di garofano
1 grattugiata di noce moscata
1 punta d'aglio se piace
80-100 g di sale marino integrale grosso

Procedimento

Tritare tutte le verdure, aggiungere il sale grosso e cuocere 30 min, frullare il tutto con un mixer ad immersione o trasferire in un robot da cucina aspettando però che si raffreddi un po'.

Se si desidera un composto un po' più denso, far bollire ancora 5-10 min.

Si conserva in frigo in vasi ermetici per qualche mese o in congelatore in piccole porzioni monodose.

DADO VEGETALE HOMEMADE



DOTT.SSA 
FRANCESCA BONAFÈ
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

www.francescabonafe.it