

DIA 09

APROVEITE OS ALIMENTOS PARA FAZER CALDOS E MOLHOS



Quando vamos preparar algum tipo de carne, geralmente sobram alguns retalhos, pele e, no caso de peixes, a cabeça. Dependendo do preparo, ainda temos folhas, talos e aparas de legumes. **Uma forma de aproveitar ao máximo** esses ingredientes é preparando caldos e molhos.

Por exemplo, com retalhos e ossos de carne bovina e suína, cascas de cenoura ou outros legumes, talos e raízes de salsa e/ou outras ervas podemos fazer caldo de carne.

Basta ferver tudo com pouco sal e pimenta do reino a gosto, depois triturar e colocar em forminhas de gelo para congelar. Isso serve para miúdos, pés e cabeça de frango, cabeça de peixe e cascas de camarão.

Para molhos, basta cozinhar e, em vez de congelar, guardar em potes e usar posteriormente.

Dica: experimente usar um ou dois cubinhos desses caldos no arroz, fica muito bom!



+vida simples