

RECEPT: KIPPENBOULLION

- Kippendelen, zoals nek, rug, borstbeenderen en vleugels *
- of 2-4 kippenpoten
- Kruiden: komijn, tijm, laurierblad, zout, peper, kurkuma
- Eetlepels azijn - elke soort werkt
- Uien, wortelen, selderij of andere groenten, worteltoppen, enz.

Instructies

Mijn gemakkelijke manier om de botten te krijgen om kippenbouillon te maken, is door de kip te pakken en deze te roosteren, het vlees op te eten en vervolgens de bouillon als volgt te maken. Om een hele maaltijd te bereiden, moet je een kip roosteren. Bedek met boter of kokosolie, zout en peper. Doe uien en knoflook en andere wortelgroenten zoals wortelen, aardappelen of zoete aardappelen in stukken gesneden in een braadpan. Ik gebruik een 9x13 glazen taartvorm. Bak 1-2 uur op 350 graden, afhankelijk van de grootte. Het vlees valt gemakkelijk van het bot als het gaar is. Ongeveer 45 tot 60 minuten. Snijd voordat het gaar is de groenten die je lekker vindt in stukjes en meng ze met boter of olie en peper en zout. Ik hou van spruitjes of broccoli of een mix van veel groenten. Gebruik wat je maar wilt. Bak ze in een andere ovenschaal terwijl de kip nog aan het koken is. Dan heb je een complete maaltijd!

Als je het superdruk hebt, doe dan een kip (zelfs een bevroren) in de crockpot met de wortelgroenten. En je dineert in een handomdraai. Als je klaar bent met eten, haal dan al het goede vlees eruit (je kunt het terug in de bouillon doen voor een soep, of kipsalade maken, enz.) En plaats het karkas in een soeppan bedekt met water. Voeg 1-2 eetlepels azijn toe. Dit is erg belangrijk! Dit zuigt de mineralen in de botten weg voor een geweldige voeding voor je. Voeg vervolgens de groenten toe die je lekker vindt - uien, wortelen, enz. Ik gebruik ook worteltoppen, verwelkte groenten of iets dat ik niet wil eten. Kook 24-48 uur in een crockpot, of: doe kip of stukken kip in een grote roestvrijstalen pan met water, azijn en groenten. Laat 30 minuten tot 1 uur staan. Breng aan de kook en verwijder het schuim dat naar boven stijgt. Zet het vuur lager, dek af en laat 6 tot 8 uur sudderen. Hoe langer je de bouillon kookt, hoe rijker en smaakvoller hij zal zijn. Voeg ongeveer 10 minuten voor het afmaken van de bouillon peterselie toe. Dit zal extra minerale ionen aan de bouillon geven. Verwijder de hele kip of stukken met een schuimspaan.

Als je een hele kip gebruikt, laat dan afkoelen en zeef de bouillon in een grote kom en bewaar in de koelkast tot het vet naar boven stijgt en stolt. Schep dit vet eraf en bewaar de bouillon in afgedekte bakjes in uw koelkast of vriezer.

Drink dagelijks 1 kopje, of gebruik als bouillon om soep te maken.

Eet smakelijk!