

Dado naturale fatto in casa

Ricetta Dado Fatto in Casa

Il Dado è un elemento molto presente in cucina. Per una migliore qualità dei cibi che mangiamo, impariamo a farcelo in casa. Scopri la ricetta del dado fatto in casa.

Ingredienti:

- 4 carote medie
- 4 fusi di sedano medi
- 4 cipolle medie (io ho usato quelle dorate)
- 2 spicchi d'aglio
- 2 zucchine medie
- 200 gr di verza
- 6/7 pomodorini ciliegino
- 2 cucchiaini di olio
- 150gr sale
- Rosmarino
- Salvia
- Prezzemolo
- Erba cipollina
- Menta
- Pepe

PASSIAMO ALLA RICETTA DEL DADO FATTO IN CASA

Procedimento:

Tritare finemente tutte le verdure (meglio con un mixer), scaldare l'olio in una casseruola, aggiungere le verdure e lasciare appassire per 5 minuti.

Aggiungere il sale in modo che le verdure tirino fuori tutta l'acqua, aggiungere le spezie in base al proprio gusto personale, lasciare cuocere senza coperchio per circa 20 minuti, finché l'acqua di cottura non sia evaporata.

Frullate con un mixer o un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema, se occorre aggiungere qualche mestolo di acqua calda fino al raggiungimento della densità richiesta, lasciar cuocere altri 5 minuti.

Il composto va lasciato raffreddare e poi versato nelle bustine per fare i cubetti di ghiaccio.

Essendo il composto denso probabilmente non sarà possibile versarlo nelle bustine con un semplice imbuto, io ho usato una saccapoche. Infine mettere le buste nel congelatore e poi utilizzarle come fossero cubetti di ghiaccio.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.