

Erika Van den Hauwe
Orthomoleculair Therapeut
Gezondheidscoaching
Thermomix Advisor/Verkoper
Kortrijksesteenweg 371 bus 1
9000 Gent
0473/85.35.73
www.healthandattitude.org
erikavdh2@gmail.com
www.erikaskitchen.be



Bottenbouillon

Ingrediënten:

- bot van rund of wild (of een ander dier) 1.5 kg (biologisch graag)
- 1 grote ui
- 2 takken selder
- 2 grote wortels
- 1 el appelciderazijn
- zout en peper
- 3 blaadjes laurier
- 3 takjes thijm
- een eetlepel peperbollen

Bereiding

- Voeg alle ingrediënten toe in een grote pot
- Schenk er zo veel water bij dat alles ingrediënten onder staan, maar hou nog een paar centimeter over tot de rand van de pan
- Breng het geheel aan de kook
- Zet op iets minder dan 100 °C en laat minimum 12 uur trekken, tot maximum 72 uur (hoe langer hoe meer gelatine)
- Laat de bouillon eerst op kamertemperatuur komen en zet deze vervolgens in de koelkast in potten.

Tip:

- Hoe langer je de bouillon laat opstaan, hoe dikker hij wordt (hoe meer gelatine). Als hij nog lopend is kan je hem gebruiken als soep, hoe dikker, kan je hem gebruiken als bouillon om soepen en andere gerechten te verrijken
- Wanneer je een tasje drinkt, is het lekker om extra zout en peper toe te voegen, en optioneel een lepel citroensap
- Je kan een deel van de bouillon invriezen voor later gebruik