

CALDO DE HUESOS

RACIONES: 3 LITROS APROX.

PREPARACIÓN: 10 '

COCCIÓN: 24 H

TOTAL: 24 H 10 '

INGREDIENTES

- 1 kg de huesos de ternera de pasto (puedes usar huesos de pollo, cerdo, pavo, cordero, o una combinación)
- 2 o 3 cebollas
- 1 o 2 puerros
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 3 o 4 hojas de col verde
- 2 cucharadas de vinagre de manzana sin filtrar
- 1 cucharadita de cúrcuma (omítela si no te gusta nada la cúrcuma, o pon menos cantidad)
- 1 ramita de perejil
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tomillo o romero, o mitad y mitad
- 1 cucharadita de jengibre en polvo o un trocito de jengibre fresco
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de semillas de cilantro recién molidas
- 1 vaina de cardamomo
- 2 o 3 litros de agua, los que quepan en la olla una vez introducidos el resto de ingredientes
- Opcional: 1 cucharadita de sal o al gusto, también puedes omitirla ahora y añadirla antes de consumir el caldo
- Otras aromáticas y hierbas que me gusta añadir son salvia, shiitake en polvo (o fresco o deshidratado), un poquito de comino, ...



INSTRUCCIONES

1. Pon todos los ingredientes en una olla de cocción lenta a temperatura baja o en una olla eléctrica a presión en modo slow cooker (si tiene esa función, dependerá del modelo) y cocina durante 24-36 horas (hay quien lo deja incluso 48 horas).
2. Pasado el tiempo, deja enfriar.
3. Retira los huesos y las verduras y envasa en tarros de cristal que aguantarán en la nevera unos 5 o 6 días. También lo puedes congelar.
4. Una vez refrigerado, la grasa solidificará en la parte superior del caldo. Descártala antes de calentar de nuevo porque puede ser algo indigesta.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿SE PUEDE CONGELAR EL CALDO?

Sí, si es demasiado caldo puedes congelar una parte. Para descongelarlo - para descongelar cualquier alimento de hecho - recuerda que lo mejor es pasarlo del congelador a la nevera para que pierda temperatura de forma progresiva. Esto evita la proliferación de bacterias, puesto que no todo el caldo se descongela a la vez.

¿SE PUEDEN REUTILIZAR LOS HUESOS?

Después de tantas horas de cocción yo creo que ya lo han dado todo de sí, yo no los reutilizo, pero si los huesos tienen tuétano, cómetelo o añádelo al caldo. Lo mismo si tienen trozos de carne jugosos, como los de una carcasa de pollo o pavo. Yo los reparto en trocitos en los distintos tarros y después caen en los vasos al servir. No lo hagas si no te gusta el caldo con tropezones.

¿HAY QUE DESGRASAR EL CALDO?

Yo te lo recomiendo, porque esa grasa puede ser algo indigesta y ha estado muchas horas cocinándose. Puedes desgrasar el caldo en frío o en caliente:

- En caliente: sírvete un vaso de caldo y espera un momento hasta que toda la grasa suba a la parte superior. Retírala con una cuchara o un cacillo pequeño.
- En frío: cuando el caldo lleve unas horas en la nevera, la grasa habrá solidificado en la parte superior del tarro o botella en la que lo hayas envasado. Retírala con una cuchara antes de servir y descártala. Este es el método más fácil y el que sigo siempre en casa, a excepción de los días que tomamos el caldo recién hecho. En ese caso desgraso en caliente, pero solo el vaso que voy a tomar, no toda la olla.

¿SE PUEDEN REUTILIZAR LAS VERDURAS?

Si quieres puedes aprovechar las verduras para hacer un puré, pero ten en cuenta que el sabor será bastante fuerte y sus vitaminas están ahora en el caldo. Yo prefiero apretar bien las verduras en el momento de separar el caldo y entonces descartarlas.