



RECEPT BOUILLON

🕒 20 min. plus 4-7 uur kooktijd (nog langer koken mag natuurlijk ook)

🍴 10-15 porties

INGREDIËNTEN

ROOD-VLEES-VETYPES

- ca. 500 g biologisch rundvlees, botten, mergpijpjes, runderlever of een hele biologische kip, kippenhartjes, kippenlevertjes

GEBALANCEERDE TYPES

hetzelfde als hierboven, eventueel zonder orgaanvlees

KOOLHYDRAAT-TYPES

- hele biologische kip zonder orgaanvlees, maar mét botten
- biologische kalkoen zonder orgaanvlees, maar mét botten
- 4-5 liter water
- 1 hele Chinese kool
- 500 g wortels
- 2 prei

Tijdens het laatste uur van de kooktijd toevoegen

- 3 laurierblaadjes
- 3 jeneverbessen
- Himalayazout naar smaak

BEREIDING

- Gebruik alleen heel schoon keukengerei (bij voorkeur van metaal en geen hout en plastic). Je hoeft de glazen potjes niet te steriliseren; als je ze in de afwasmachine hebt gewassen en op een schone plek bewaart, dan is dit voldoende.
- Was het vlees en breng het in het water aan de kook.
- Was en schil de groenten. Verwijder zorgvuldig alle restjes aarde en beschadigde plekjes. Verwijder het wortelgedeelte.
- Voeg de groenten toe en breng de bouillon weer aan de kook.
- Als je het fijner vindt dan kun je het ontstane schuim met een grote lepel verwijderen. Maar dit is niet per se nodig.
- Laat op laag vuur minimaal 4 uur koken (met gesloten deksel).
- Voeg eventueel nog iets water toe.
- Zeef de bouillon en vang de bouillon op.
- Het vlees kun je nog eten. Gooi de overige ingrediënten weg.
- Giet de nog hete bouillon in schone glazen potjes en doe de potjes direct dicht. Er ontstaat een vacuüm en het deksel is ingedrukt. Je kunt bijvoorbeeld oude jampotjes gebruiken.
- Vries de bouillon niet in.

DOSERING

- Een à twee keer per dag een portie (ca. 150 ml) in een pan verwarmen.
- Drink de bouillon vóór de maaltijden of als tussendoortje.
- Je kunt de bouillon ook als basis voor soep gebruiken.
- Eventueel ontstaat een vetlaagje op de bouillon. Deze hoeft je niet te verwijderen.
- Drink de bouillon niet als er schuim ontstaat of de bouillon zuur ruikt.
- Eventueel op smaak brengen extra op smaak met Himalayazout of zeezout of biologische vissaus of glutenvrije sojasaus.