KÖTT

Buljongsoppa

Kock: **Maria Dahlquist** Tid: **720 min** Portioner:

720

INGREDIENSER

2 kg ben
vatten
2 morötter
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1 knippe persilja
saften från 1 citron
4 lagerblad
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg benen i en stor gryta och fyll på med vatten så att alla ben täcks.
2. Skala och dela morötter och lök, krossa vitlöksklyftorna, hacka persiljan och lägg ner i grytan.
3. Tillsätt salt, svartpeppar, lagerblad och citronsaft. Låt koka upp och sjud under lock på låg värme i minst 10-12 timmar.
4. Stäng av värmen och låt svalna.
5. Sila buljongen. Den färdiga buljongen håller sig 3-4 dagar i kylen och går också bra att frysa.
   I burk:Fyll burkar med groddar, sallad, gulbetor, morötter och andra goda grönsaker. Sätt på lock och ta med till jobbet eller ut i naturen. Ta med buljong på termos och häll upp i burkarna när det är matdags.