



CALDO DE HUESO DE PESCADO

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 2 ramitas de apio, picadas
- 2 cebollas, picadas
- 1 zanahoria, picada
- ½ taza de vino blanco (opcional)
- 3-4 cabezas, espinas y restos de pescado (congrío, merluza o similar)
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 ramita de tomillo
- ¼ taza de perejil
- 1 hoja de laurel
- Perejil
- 1 cucharadita de sal del Himalaya
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 3½ litros de agua
- Restos de verduras tales como: los troncos de la coliflor o brócoli, tallo verde de cebollín, hojas verdes marchitas, etc.

Preparación

1. Calentar a fuego medio-bajo el aceite de coco en una olla o cacerola grande. Agregar los vegetales y cocinar por 30 minutos o hasta que queden blandos. Agregar el vino blanco (opcional) y hervir.
2. Agregar los huesos y restos de pescados con 3½ litros de agua fría y el vinagre. Retirar con un colador las impurezas que queden en la superficie.
3. Una vez que el caldo comience a hervir nuevamente, agregar las hierbas frescas. Reducir el fuego, cubrir y cocinar por al menos 5 horas.
4. Remover los restos de hueso de pescado con tenazas o una cuchara colador. Colar el resto del caldo y conservar en contenedores aptos para el refrigerador o freezer. Enfriar bien y remover la grasa superficial antes de congelar para conservar por tiempo prolongado. Dura hasta 4 días refrigerado y 3 meses en el congelador.



Asegúrate de remover las impurezas, pero conserva la grasa para cocinar. Simplemente, deja el caldo enfriar en el refrigerador. Después de unas horas remueve la grasa y guárdala en un contenedor para cocinar.