

CALDO DE HUESO DE PESCADO

A esta receta puedes agregarle restos de verduras tales como: los troncos de la coliflor o brócoli, tallo verde de cebollín, hojas verdes marchitas, etc.

Una vez terminada la cocción, 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.

Ingredientes

- 3-4 cabezas, espinas y restos de pescado (congriso, merluza o similar)
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 2 ramitas de apio, picadas
- 2 cebollas, picadas
- 1 zanahoria, picada
- ½ taza de vino blanco (opcional)
- 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

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.