Hemmagjord grönsaksbuljong

Antal: recept_2020-10-04

Inför höstens och vinterns alla soppor kan det vara en kul idé att göra egen grönsaksbuljong. I detta recept visar jag hur du kan använda överblivna grönsaksbitar från den övriga matlagningen för att göra buljong, så du behöver inte ens köpa grönsaker specifikt för att göra din buljong om du inte vill. Spara toppar av lök, paprika och morötter i frysen och tillsätt de grönsaker som du inte hinner använda upp innan deras bäst före-datum. De grönsaker som inte ser helt aptitliga ut att ha i maten passar perfekt att samla i din scraps-burk i frysen för att göra grönsaksbuljong.

Pris: 1 kr

Grönsaker du alltid bör ha med i buljong:
- Lök
- Selleri
- Morot

Andra grönsaker som funkar bra i buljong:
- Purjolök
- Svamp
- Paprika
- Persilja, koriander (blad och stjälkar)
- Broccoli (buketter och stam)
- Blomkål (buketter och stam)
- Tomater
- Squash/pumpa
- Rotfrukter som sötpotatis och palsternacka

Grönsaker du kan skippa/ha i mindre mägder:
- Grönsaker utan mycket smak så som zucchini och potatis, dessa kommer inte tillföra något till din buljong.
- Grönkål och andra kålväxter i större kvantitet, lite går bra men för mycket kan göra buljongen bitter och illasmakande.
- Större mängder av örter som timjan, rosmarin och oregano. Lite går bra, men det tar lätt över smaken på hela din buljong så var försiktig med kvantiteten.

Samla överblivna grönsaksbitar i frysen tills du har minst 2 liter blandade grönsaker. När du har tillräckligt för att göra buljong, häll alla frysta grönsaksbitar i en stor gryta och häll över vatten. Du ska hälla på så mycket vatten att nivån slutar ca 2.5 cm under grönsakslagret, grönsaksbitarna ska alltså sticka upp en bit ovanför vattenytan.

Tillsätt 5 hela svartpepparkorn per liter vätska du tillsätter till din gryta. Jag brukar låta min grönsaksbuljong vara saltfri och istället tillsätta salt när jag använder buljongen för att koka soppa. Om du vill kan du salta din buljong, men vänta då till efter kokning.

Sätt på hög värme på plattan så att vattnet i din buljong kokar upp. Rör om i grytan och sänk därefter värmen till låg och lägg på ett lock. Buljongen ska bara småputtra, inte stormkoka.

Låt sedan buljongen puttra i 2-3 timmar. Jag brukar göra större satser med 5 liter grönsaker, då låter jag de koka i 3 timmar. Rör om då och då.

När buljongen kokat klart, ta den av värmen och låt den svalna med locket av. Därefter ska du sila bort grönaksbitarna så du bara har en klar buljong. Sedan kan du fylla lufttäta glasburkar med buljongen. De överblivna grönsakerna kan du nu slänga i komposten!

Buljongen står sig en vecka i kylen och åtminstone 2 månader i frysen. Om du ska frysa buljong i glasburkar, kom ihåg att lämna tillräckligt med tomt utrymme i burken så att vätskan kan expandera när den fryser. Annars kommer din burk att spricka. Det är bäst om du kan frysa buljong med burken stående, sedan när den fryst kan du lägga den ner.