

Ingrediënten

Kippenbouillon

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Montignac
Smaak: Hartig
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Vetloze bouillon (Michel Montignac)

In koolhydraatgerechten wordt als ingrediënten vaak vetloze of ontvette bouillon genoemd.

Vorbereiding

Wanneer u groenten in weinig water en wat peper en zout gaar kookt levert dat natuurlijk ook een vetloze groentebouillon.

Bereidingswijze

Deze wordt als volgt bereidt: Laat de zelfgemaakte kippenbouillon (of eventueel magere runderbouillon) afkoelen. Het nog aanwezige vet stolt en gaat aan de oppervlakte drijven. Dit vet laat zich dan zonder moeite net een schuimspaan of lepel van de bouillon afscheppen. U kunt deze ontvette bouillon gebruiken om groenten, rijst of pasta gaar te koken. U kunt de bouillon ook gebruiken om sauzen op smaak te brengen.