

## Dott. Antonio Corsano

Medicina Generale

Specialista in Allergologia

Master Universitario di II livello in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia



Pagina 1

Ingredienti	Quantità	
Coste di sedano	150g	
Carote	100g	
Zucchine	100g	
Aglio	1	spicchio
Prezzemolo	1	ciuffo
Basilico	1	ciuffo
Finocchietto	1	ciuffo
Cipolla		

### Ricetta del dado vegetale

#### Procedimento

Lavare e pelare tutte le verdure

Sbucciare l'aglio

In una pentola dal bordo alto mettere tutti gli ingredienti e coprire a filo con l'acqua

Lasciare cuocere a fuoco basso per 50 minuti senza il coperchio

Togliere lo spicchio di aglio

Frullare il composto fino ad ottenere un mix omogeneo

Rimettere il mix di verdure sul fuoco e fare asciugare l'acqua in eccesso

Spegnere e lasciare raffreddare

Con l'aiuto di un cucchiaino da caffè riempire gli alveoli di uno stampo porta ghiaccio da freezer

Coprire con carta stagnola o inserire il porta ghiaccio in un sacchetto di plastica e riporre nel congelatore domestico per 12 ore

Togliere i cubetti ancora congelati dallo stampo e metterli in un sacchetto di plastica

Chiudere il sacchetto di plastica e riporre la scorta di dadi da tenere a disposizione pronti all'uso nel congelatore domestico, dove potranno essere conservati per mesi.