

## Caldo Básico - legumes, carne ou frango

### Ingredientes

- ½ kg ossobuco ( músculo com osso ) limpo e cortado em cubos grandes OU
- 1,2 kg de sobrecoxas sem pele ou peito de frango
- 1 cebola grande, descascada e cortada ao meio
- 2 dentes de alho descascados
- 2 cenouras cortadas ao meio
- 2 talos de salsão
- 1 cravo
- 1 folha de louro
- 1 ramo de tomilho
- 1 maço de salsa fresca

### Modo de Fazer

Coloque todos os ingredientes em uma panela grande, com exceção da salsa.

Leve ao fogo baixo. Quando ferver, retire a espuma que se formará na superfície. Cozinhe, sempre em fogo baixo, por 3 horas - até que a carne ( ou frango ) fiquem bem macias, desmanchando com o garfo.

Retire a panela do fogo, acrescente a salsa até murchar. Retire a carne ( ou frango ) da panela e amasse e pique até desfiar. Espalhe nas forminhas de gelo.

Volte a panela e escorra e coe a água dos legumes - complete as forminhas com essa água. Leve ao freezer. - 3 meses de validade.

Se for o caldo apenas de legumes - não coloque a carne, e diminua o tempo de cocção para apenas uma hora. Antes de congelar, leve o caldo na geladeira para que gele bem - 3 horas - e retire a gordura que se formara na superfície. - coloque nas forminhas - 3 meses de validade.

#Receitinha by Wilma Kovesi.

