

Basisbouillon van kip of kalkoen

Ga voor een mooie, gezonde bouillon op zoek naar botten van goed gevoerde dieren die buiten hebben gelopen.

Ingrediënten

voor ± 2,5 liter

- 1-1,5 kg kippen- of kalkoenvlees met bot (hele kip, kippen- of kalkoempoten, -vleugels)
- 3-4 winterwortelen schoongeraspt en in grove stukken gesneden
- 1 kleine ui gepeld en in parten gesneden
- ±20 peperkorrels
- 10 g zeezout
- 2-3 takjes tijm of rozemarijn
- water (1 cm boven de ingrediënten)
- braadpan of slowcooker
- oven

Bereiden

1. Doe alle ingrediënten in een braadpan en breng zachtjes aan de kook. Schep de schuimlaag die ontstaat er van af. **2.** Doe de deksel op de pan en zet de bouillon in een oven (90° C) voor 8 uur. Of als je een slowcooker hebt, kun je de bouillon hierin maken. **3.** Als de bouillon klaar is, zeef je de bouillon om hem helder te krijgen. Pak een grote pan, plaats er een zeef op met een theedoek er in. Giet voorzichtig de hele inhoud in de zeef. Je kunt ook eerst de grove stukken er met een zeef uithalen. **4.** Haal het vlees van het bot en bewaar dit vlees voor je maaltijden. **5.** Voor extra voeding: Snijd de botjes open en schraap het merg eruit en voeg dit toe aan de bouillon.

De gekookte wortels/ui kan je ook terug doen in de bouillon (maar je kan ook verse groente later opnieuw garen in de bouillon).

Je kan de bouillon in potten of bakjes nog 3 dagen bewaren in de koelkast. Of vul diepvrieszakjes of -bakjes zodat je het nog 3 maanden kunt bewaren in de vriezer.

wholy bones • basisrecept kippenbouillon • bereidingstijd: 9 uur

“A bouillonnetje
a day, keeps the
docter away.”

Wholy Bones gezegde



Basisbouillon van rund

Ga voor een mooie, gezonde bouillon op zoek naar botten van goed gevoerde dieren die buiten hebben gelopen. Het is lekker om verschillende onderdelen in de bouillon te doen, zoals een borst of een nek maar met alleen een soepkip of de botjes van een kippenvleugel gaat het ook prima.

Ingrediënten

Voor ± 2,5 liter

- 1-1,5 kg schenkel, bot met vlees
- 3-4 winterwortelen schoongeraspt en in grove stukken gesneden
- 1 kleine ui gepeld en in parten gesneden
- ±20 peperkorrels
- 10 g zeezout
- 2-3 takjes tijm of rozemarijn
- water (1 cm boven de ingrediënten)
- braadpan
- oven

Bereiden

1. Doe alle ingrediënten in een braadpan en breng zachtjes aan de kook. Schep de schuimlaag die ontstaat er van af. **2.** Doe de deksel op de pan en zet de bouillon in een oven (90° C) voor 12 uur. Of als je een slowcooker hebt, kun je de bouillon hierin maken. **3.** Als de bouillon klaar is, zeef je de bouillon om hem helder te krijgen. Pak een grote pan, plaats er een zeef op met een theedoek er in. Giet voorzichtig de hele inhoud in de zeef. Je kunt ook eerst de grove stukken er met een zeef uithalen. **4.** Haal het vlees van het bot. En bewaar dit vlees voor je maaltijden. **5.** Voor extra voeding: Snijd botten open en schraap het merg eruit en voeg toe aan de bouillon.

De gekookte wortels/ ui kan je ook terug doen in de bouillon (maar je kan ook verse groente later opnieuw garen in de bouillon.

Je kan de bouillon in potten of bakjes nog 3 dagen bewaren in de koelkast. Of vullen diepvrieszakjes of bakjes en nog 3 maanden bewaren in de vriezer.

wholy bones • basisrecept runderbouillon • bereidingstijd: 13 uur



wholy
bones

follow
your
gut!