

## Βασικός Ζωμός Λαχανικών



Μερίδες: 8 φ

### Υλικά:

- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο
- 1 μεγάλο πράσο κομμένο σε 1"
- 1 μεγάλο καρότο κομμένο σε 1"
- 1 σέλινο κομμένο σε 1"
- ½ κ.γ. ελαιόλαδο
- 8 φ νερό
- 1 φ ξυρό λευκό κρασί
- 4 φ μεικτά κομμένα λαχανικά
- 6 δέσμες μαϊντανό
- 1 φύλλο δάφνης
- 4 ολόκληρο αρωματικό πιπέρι
- 1 κ.σ κόκκους μαύρου πιπεριού
- 2 κ.γ. δέσμη μπαχαρικών
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

#### Εκτέλεση:

- Σοτάρετε το κρεμμύδι, το πράσο, το καρότο και το σέλινο σε μια κατσαρόλα για 5 λεπτά.
- Προσθέστε το νερό, το κρασί και τα κομμένα λαχανικά.
- Δέστε τα μπαχαρικά σε πανί και προσθέστε στην κατσαρόλα.
- Κοχλάστε και στη συνέχεια σιγοβράστε σκεπασμένο για 1½ - 2 ώρες.
- Στραγγίστε το ζωμό από τα λαχανικά και πετάξτε τα στερεά.
- Βάλτε αλατοπίπερο, κρυώστε και τοποθετείστε στο ψυγείο.

#### Ανά φλιτζάνι:

- Θερμίδες: 12
- Πρωτεΐνη: 0.4 γρ.
- Υδατάνθρακες: 1.8 γρ.
- Λίπη: 0.4 γρ.