

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

SKALDJURSFOND



- 1 kg hummer-, räk- eller kräftskal
- 1 gul lök
- 1 morot
- 1 bit rotselleri
- 1 palsternacka
- 2 lagerblad
- 1 msk tomatpuré
- några vitpepparkorn
- 1,5 liter vatten
- 5 dl vitt torrt vin
- 1,5 dl rapsolja

Gör så här:

1. Hacka lök och rotsaker.
2. Ansa skalen. Ta bort huvudet så att magsäcken följer med, fonden blir besk om denna är kvar. Krossa skalen försiktigt i en mortel eller med en hammare mot en skärbräda. Du kan lägga en plastkasse över skalen när du krossar dem för att undvika onödigt stänk.
3. Värm oljan i en rymlig kastrull. Fräs skal, lök, tomatpuré och rotsaker i oljan.
4. Slå på vatten, vin och kryddor och låt fonen få ett uppkok. Skumma väl med en hålslev.
5. Låt koka ca 30 min, sila bort skal och grönsaker (skalen kan orsaka beska om man kokar med dem längre). Koka upp spadet på nytt och reducera till 1/4 återstår. Låt svalna. Fördela fonden i burkar och sätt in i frysen. Glöm inte att märka burkarna med innehåll och datum.

Obs! Har man ont om plats kan man reducera ner fonden ytterligare och därmed få mer plats i frysen.