

Benbuljong

BENBULJONG

För c:a 2 liter

BENBULJONG STEG 1

3-4 st märgben

1 msk himalayasalt/havssalt

1 msk hela svartpepparkorn

2 liter vatten*

1 st saften från citron

BENBULJONG STEG 2

4-5 st köttben/benknotor/revben

3 st gul lök

1 st ingefära (5-10 cm)

5 st vitlöksklyftor

0,5 msk himalayasalt/havssalt

4 st lagerblad

1 st knippe persilja

0,5 liter vatten*

HUSGERÅD

Crock-Pot

Citruspress

Skalkniv

Sil

Soppslev

Glasburkar

Benbuljong

Benbuljong

Vi använder en [Crock-Pot \[shoppingcarticon\]](#) till detta recept.

Så här gör du

Steg 1

- Lägg mörghöfter i grytan och fyll upp med vatten så att höfterna täcks. Pressa en citron och häll saften i vattnet, lägg i salt och pepparkorn.
- Låt sjuda försiktigt under c:a 10 timmar.

Benbuljong steg 1

Steg 2

- Lägg i köttben/benknötar/revben och fyll på med vatten så att alla ben täcks.
- Skala och dela löken, skala och skiva ner ingefäran, krossa vitlöksklyftorna, hacka persiljan och lägg ner allt i vattnet bland benen.
- Tillsätt salt och lagerblad.
- Låt sjuda försiktigt under ytterligare c:a 10 timmar.
- Stäng av värmen och låt svalna.
- Sila buljongen.
- Kyl ner buljongen under (t.ex.) natten – nu kommer fett att separera och lägga sig som ett lock uppe på buljongen, ta av detta och spara.
- Sleva upp den ”geléaktiga” buljongen på glasburkar och ställ i kylan.

Benbuljong steg 2

Nu har du underbart fin buljong som kan drickas som den är, användas i [soppor](#), [gratänger](#) eller [grytor](#). Buljongen håller i 4 – 5 dagar i kylan, vill du ha längre hållbarhet så fryser ner buljongen.

Fettet som lägger sig som ett lock över buljongen, när man kylt den första gången, är utmärkt att steka i (även detta går att frysa ner, men det håller sig även betydligt längre i kylan än buljongen).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken \[shoppingcarticon\]](#)