

Receta de Consomé de Ave con Verduras

09 Feb 2017



Buenos días a tod@s, como el tiempo está bastante fresquito, para hoy he pensado que nos vendría muy bien al estómago este rico **Consomé de Ave** que nos ayudará a entrar en calor, además como lleva también verduras su sabor es exquisito, seguro que os va a gustar, lo podéis tomar solo o como base de caldos y sopas.

Ingredientes

- Carcasas de pollo o gallina (tres o cuatro)
- Agua fría (dos litros)
- Tallos de Puerro (dos tallos)
- Cebolla (una mediana)
- Zanahorias (dos o tres medianas)
- Puerro (uno)
- Claras de huevo (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. Lavar bien las verduras, pelarlas y trocearlas
2. En una cacerola grande y echar el agua, las carcasas de pollo en el fondo, así se cocinarán mejor, después añadir todas las verduras troceadas y un chorro de aceite de oliva
3. Poner al fuego fuerte y mantener cociendo unos 20/25 minutos
4. Bajar el fuego al mínimo y añadir las claras batidas, dejar durante diez minutos evitando que cueza, ajustar la sal a vuestro gusto
5. Sin remover, colar el caldo con un colador, mejor de tela para que solo pase el caldo
6. Podéis tomarlo solo o con unos picatostes de pan frito
7. Servir caliente y....buen provecho!!!