

GRØNNSAKSKRAFT

- Stilk fra en blomkål
- 2 stk skivet løk
- Skall fra en potet
- 2-3 fedd hvitløk
- Persillestilk
- 1 bunte ferske urter (f.eks. persille, koriander og rosmarin)
- 5 gulrøtter i biter, uskrellet
- 1 sellerirot i store biter
- Nok vann til å dekke grønnsakene

Del alle de store grønnsakene inn i halvstore biter. Legg så alle grønnsakene i en gryte med nok vann til å dekke grønnsakene. Vask poteten før den skrelles, og tilsett kun skallet til gryta. Resten av poteten kan brukes til andre matretter som f.eks. potetmos.

Kok i ca. to timer for å få en klar grønnsakskraft. Kraften kan også kokes i flere timer (til og med over natta) for en sterkere, mørkere kraft.

Sil ut kraften, avkjøl og legg i kjøleskapet eller fryseren.