

Dado vegetale, fatto in casa è sano e senza conservanti

scritto da Alessandra Gabrielli | 06/12/2017



Rende più gustose le ricette, da una semplice pasta o risotto a piatti più elaborati, ma il dado industriale presenta rischi potenziali per la salute a causa di conservanti, coloranti e altre sostanze. L'alternativa? Facciamolo con le nostre mani!

Articolo di Alessandra Gabrielli

Il **dado vegetale** è un ottimo alleato in cucina, ideale per insaporire risotti o minestre, cibi e pietanze. La maggior parte delle volte lo acquistiamo al supermercato, per mancanza di tempo o perché non sappiamo che per prepararlo in casa i passaggi sono pochi e semplici. Inoltre si ottiene un risultato superlativo senza l'aggiunta di tutti quegli ingredienti chimici e conservanti dannosi per la salute.

Ricetta del dado vegetale fatto in casa

La preparazione del **dado** vegetale “artigianale” si può adattare alla stagione o a seconda delle verdure che si hanno a disposizione.

Ingredienti

- 250 grammi di carote a pezzi
- 200 grammi di gambi di sedano a pezzi
- 150 grammi di zuccina a pezzi
- 100 grammi di cipolla tritata
- 100 grammi di pomodori a pezzi
- 50 grammi di funghi freschi
- 50 grammi di **Parmigiano** grattugiato
- 120 grammi di sale grosso
- 30 grammi di vino bianco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 4 rametti di prezzemolo
- erbe aromatiche miste basilico, rosmarino, salvia
- 1 foglia di alloro
- 1 spicchio di aglio.

Preparazione

1. Versate le verdure tagliate grossolanamente in un mixer e tritate il tutto. Aggiungete le erbe aromatiche lavate e asciugate e tritate anch'esse.
2. Versare il sale grosso, il vino bianco e l'olio di oliva e trasferite tutto in una pentola capiente e coprite.
3. Cuocete a fiamma media per circa 35 minuti mescolando spesso. Il composto alla fine dovrà risultare denso e abbastanza asciutto.
4. A cottura ultimata, spegnete la fiamma, aggiungete il parmigiano grattugiato e mescolate con cura.
5. Trasferite il composto in vasetti con chiusura ermetica e lasciate raffreddare completamente prima di riporre in frigo.