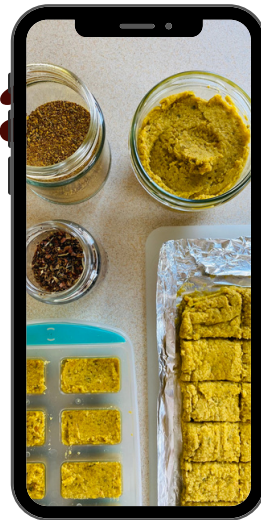


Dado Vegetale che mania!



Benvenuti Preppers

Questa guida “Dado Vegetale che mania!” vi aiuta a preparare il dado vegetale in casa, con quattro modi diversi + 1 metodo alternativo volti a migliorare la vostra cucina e la vostra salute.

Con l'aumento dell'attenzione verso un'alimentazione sana e sostenibile, sempre più persone cercano alternative casalinghe ai prodotti industriali. Il dado vegetale, un ingrediente essenziale in molte ricette, non fa eccezione. Con il mio approccio al meal prep che io chiamo “meal prep all’italiana”, potrete avere sempre a disposizione un dado vegetale fatto in casa, privo di conservanti e additivi nocivi presenti in quelli acquistati al supermercato.



Iniziamo!

Imparate con me quattro semplici metodi per preparare il vostro dado vegetale, scegliete quello che fa più per voi garantendo freschezza e qualità nei vostri piatti quotidiani. Dalla selezione degli ingredienti freschi alla conservazione ottimale, vi guido passo dopo passo verso la creazione di un dado vegetale sano, gustoso e pronto all'uso.

Info da sapere

- **Gli ingredienti sono tutti sostituibili in base a preferenze, stagionalità e ALLERGIE.**
- **Non abbiate paura a cambiare ingredienti e sperimentare con spezie e aromi vari.**
- Potreste anche provarne più varianti e tenerne una scorta in freezer per ogni occasione.

Importante

la percentuale di sale rispetto le verdure:

100 gr di sale ogni 400gr di verdure crude.

Se congeli il tuo dado, il sale può essere diminuito e anche evitato del tutto.

Ma nel caso di dado da tenere in frigo o in polvere da dispensa, il sale é necessario.





Curiosità sul Dado

Ecco alcune curiosità, aneddoti e suggerimenti relativi al dado vegetale fatto in casa:

1. **Storia:** L'idea di utilizzare verdure per creare un concentrato di sapori risale a molto tempo fa. Nel passato, le famiglie cucinavano brodi vegetali per poi ridurli in pastiglie o cubetti per un uso più pratico.
2. **Versatilità:** Il dado vegetale fatto in casa può essere personalizzato secondo i gusti personali. È possibile variare le verdure utilizzate, aggiungere erbe aromatiche come timo, rosmarino o prezzemolo, e persino spezie per ottenere un sapore unico.
3. **Ingredienti freschi:** Utilizzare verdure fresche di stagione migliora notevolmente il sapore del dado vegetale. È consigliabile usare una varietà di verdure come sedano, carote, cipolle, porri e pomodori per ottenere un profilo aromatico complesso.
4. **Conservazione:** Il dado vegetale fatto in casa può essere conservato in vasetti di vetro sterilizzati e tenuto in frigorifero per diverse settimane. Si può anche congelare in piccole porzioni per un utilizzo futuro.
5. **Sapori intensi:** Per intensificare il sapore del dado vegetale, è possibile tostare leggermente le verdure prima di aggiungere l'acqua. Questo processo caramellizza gli zuccheri naturali delle verdure, aggiungendo profondità al sapore finale.
6. **Bilanciare il sapore:** Aggiungere un pizzico di sale marino o miso durante la preparazione può aiutare a bilanciare i sapori e aggiungere un tocco di complessità al dado vegetale.
7. **Evitare sprechi:** Il dado vegetale fatto in casa è un ottimo modo per utilizzare gli avanzi di verdure che altrimenti potrebbero finire nella pattumiera. È possibile utilizzare gambi di sedano, foglie di carote, cipolle tagliate e altre verdure rimanenti per preparare il dado.
8. **Controllo degli allergeni:** Preparare il dado vegetale in casa consente di evitare l'aggiunta di allergeni comuni come glutammato monosodico (MSG) o altri additivi artificiali che possono essere presenti nei dadi vegetali commerciali.
9. **Sperimentazione:** Non esiste una ricetta "perfetta" per il dado vegetale fatto in casa. Sperimenta con le proporzioni di verdure, erbe e spezie per trovare il gusto che più ti piace.
10. **Salute:** Il dado vegetale fatto in casa è generalmente più salutare rispetto a quello commerciale, poiché hai il controllo completo degli ingredienti e puoi evitare l'aggiunta di conservanti e additivi artificiali.



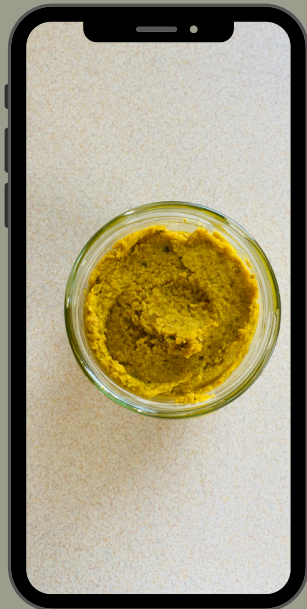


1 Dado Vegetale in Crema da frigo



Ingredienti:

- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 porro
- 1 zucchina
- 1 pomodoro maturo
- 1 peperone rosso
- 1 gambo di prezzemolo fresco
- 1 foglia di alloro
- 150 gr sale grosso
- Salvia, rosmarino, salvia



I Dado Vegetale in Crema da frigo



Procedimento:

- Lavate e tagliate tutte le verdure grossolanamente.
- In una padella capiente, fate soffriggere le verdure con un po' di olio d'oliva per alcuni minuti.
- Aggiungere il sale e altre spezie a piacere se volete.
- Fate cuocere a fuoco medio-basso per circa 30 minuti finché le verdure non saranno morbide.
- Non mettete acqua. Il sale in cottura rilascerà molta acqua e aiuterà le verdure a cuocere bene.
- frullate il tutto nella padella stessa con un minipimer o usate un mixer fino a ottenere una crema omogenea.
- Versate la crema di verdure in barattoli sterilizzati e conservate in frigorifero fino a 6 mesi.
- Usarne un cucchiaino circa ogni 500ml di acqua.

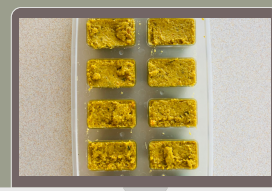


2 Dado Vegetale in Crema da congelare a cubetti



Ingredienti:

- 50 g di Parmigiano Reggiano, a pezzi (3 cm) (opzionale)
- 200 g di gambi di sedano a pezzi
- 250 g di carote, pelate e a pezzi
- 100 g di cipolle a metà
- 100 g di pomodori a pezzi
- 150 g di zucchine a pezzi
- 1 spicchio di aglio
- 50 g di funghi freschi
- 1 foglia di alloro fresca o secca (opzionale)
- 6 rametti di erbe aromatiche fresche miste (es. basilico, rosmarino, salvia...), le foglioline e gli aghi lavati ed asciugati
- 4 rametti di prezzemolo fresco, le foglioline lavate ed asciugate
- 100g di sale grosso
- 30 g di vino bianco secco
- o 30 g di acqua
- 1 cucchiaio di olio di oliva



2 Dado Vegetale in Crema da congelare a cubetti



Procedimento con Bimby:

- Metti tutto nel boccale e frulla grossolanamente le verdure e tutto il resto e cuoci 15 min a 95 gradi.
- Se non è ancora bello asciutto continua la cottura finché non sarà denso.
- Poi fai raffreddare e riempi gli stampini del ghiaccio per farlo in comode mono porzioni



Procedimento in padella:

- Metti tutte le verdure in un mixer col sale e frulla.
- versa in padella e cuoci senza acqua facendo asciugare bene finché sarà una crema.
- feulla ancora direttamete col minipimer in padella oppure in un mixer e continua La cottura altri 10 mi.
- riempi gli stampini da ghiaccio oppure stendi su carta quando è freddo e fai i solchi col coltello così potrai dividerli una volta congelati e conservarli nei sacchetti o barattoli in freezer per 1 anno



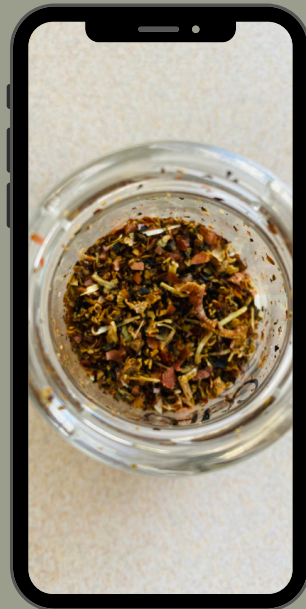
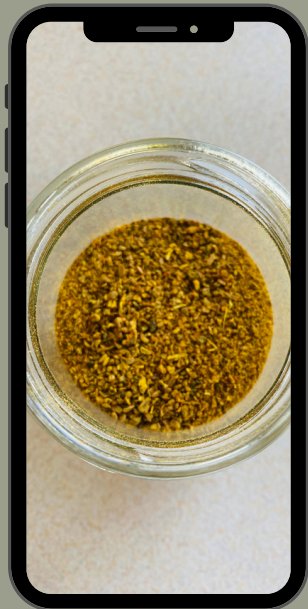


3 Dado Vegetale in Polvere:



Ingredienti:

- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 porro
- 1 zucchini
- 1 pomodoro maturo
- 1 peperone rosso
- 1 gambo di prezzemolo fresco
- 150gr Sale grosso





3 Dado Vegetale in Polvere:



Procedimento:

- Lavate e tagliate tutte le verdure grossolanamente.
- Frullate tutto con un mixer.
- Disponete la crema ottenuta ben piatta su una teglia rivestita di carta da forno.
- Cuocete in forno a 150° C per circa 1 ora, girando di tanto in tanto, finché le verdure non saranno completamente essiccate. Oppure usate un essiccatore.
- Una volta essiccate, tritate le verdure finemente insieme al sale, fino a ottenere una polvere.
- Conservate la polvere di dado vegetale in un barattolo ermetico al riparo dalla luce e dall'umidità per 6 mesi.





4 Dado Vegetale fatto con scarti di verdure e ortaggi



Ingredienti:



- Gli scarti di verdure (come carote, sedano, cipolle, porri, ecc.)
- Sale 100 gr ogni 500 gr di vedere (puoi anche non metterlo dato che congeli)



*Per scarti si intende bucce e le parti che non utilizzi nelle altre preparazioni Non gettarle e usale per fare un dado o un brodo vegetale da congelare in mono porzioni





4 Dado Vegetale fatto con scarti di verdure e ortaggi



Procedimento:



- Raccogliete gli scarti di verdure che avete durante la preparazione di altri piatti, come le pellicine di cipolla, le foglie esterne di sedano e le estremità delle carote. Li puoi a che raccogliere in una busta da alimenti e tenerli in freezer finché non saranno abbastanza.



- Una volta raccolti, lavate bene gli scarti.
- Mettete gli scarti in un pentolino e copriteli con acqua.
- Aggiungete il sale e fate cuocere a fuoco medio-basso per circa 30-40 minuti.
- Una volta cotti, lasciate raffreddare e poi passate tutto al frullatore fino ad ottenere una consistenza cremosa.





4 Dado Vegetale fatto con scarti di verdure e ortaggi



- Versate il dado vegetale in stampini da ghiaccio e mettete nel congelatore.
- Oppure stendi su carta forno o stagnola e fai i solchi con il coltello e congela. Una volta congelati stacca i vari quadratini e metti tutto in sacchetti o barattoli di vetro da tenere in freezer.
- anche qui puoi stendere la crema su teglia e fare essiccare in forno o freezer e farne un dado in polvere dagli scarti!



Dado metodo alternativo in FRIGGITRICE ad ARIA!



- Lo puoi fare sia con gli scarti delle verdure, come ho fatto sul video di Instagram, sia con le verdure stesse.
- 🍷 In questo caso faremo il dado con la funzione friggitrice ad aria così potrete farlo tutti 🍷
-
- 🥕 Tagliate tutte le bucce che volete, io ho fatto il classico zucchine, sedano, carote, cipolle, aglio. Ma puoi mettere quello che vuoi.
-
- 🥔 Pela tutto col pela patate, taglia l'aglio a fette ed il sedano a tocchetti e metti pure le bucce delle cipolle 🧅
-
- 🍷 Inserisci tutte le bucce leggere (carote, zucchine, bucce di cipolla) nella parte inferiore del cestello.
-
- 🍷 Ricopri con la griglia e metti sopra le parti pesanti come in questo caso il sedano. Che è sicuro che non volerà sulla resistenza.
-
- 👤 Cuoci alla temperatura più bassa che ti permette la tua funzione friggitrice ad aria, nel mio caso 150 gradi
- (in modalità essiccatore invece arriva a 40 gradi, ma i tempi si allungano)
-
- ⌚ riguardo al tempo imposta 10 minuti, ma dovrai controllare sempre per non farle bruciare o, al contrario, per non lasciarle troppo umide.
-
- !! il tempo varia dalla friggitrice e dal taglio. Inoltre il sedano che è più spesso potrebbe richiedere più tempo quindi in caso togliere le verdure sotto e lasciarlo cuocere altri 5/7 minuti.
-
- 👤 io ci ho messo circa 15 minuti.
-
- 🌈 Quando saranno belle croccanti mettile a raffreddare su carta assorbente, perderanno ancora umidità.
-
- 🍷 quando saranno belle fredde e asciutte, frullale e riducile in polvere. Più saranno asciutte, più la polvere risulterà fine e 🍷 Maggiore sarà la sicurezza che non andrà a male.
-
- 🗑️ Conserva in barattolo. Il dado, se essiccato bene, dura fino a 6 mesi.
-

🧂 il sale di solito va aggiunto anche per garantirne la conservazione, per cui io non lo metto in questo caso. Ma tu puoi aggiungere il sale a piacere nel momento in cui lo frulli.



Ecco alcuni modi alternativi per utilizzare il dado vegetale fatto in casa, sia in crema che in polvere:

1. Zuppe e brodi: Questo è l'uso più comune del dado vegetale. Aggiungi una quantità appropriata di dado vegetale alla tua zuppa o brodo per un sapore più ricco e profondo. Puoi anche sperimentare con diverse combinazioni di verdure per ottenere sapori unici.
2. Salse e condimenti: Utilizza il dado vegetale per aggiungere sapore alle tue salse e condimenti fatti in casa. Aggiungine un cucchiaino o due per dare una nota di sapore extra alle tue preparazioni.
3. Risotti e pilaf: Aggiungi un po' di dado vegetale all'acqua o al brodo che utilizzi per cucinare risotti o pilaf. Questo aggiungerà sapore e profondità al piatto senza dover preparare un brodo separato.
4. Marinature: Utilizza il dado vegetale come base per le marinature per carne, pesce o verdure. Mescola il dado vegetale con olio d'oliva, erbe aromatiche e spezie per creare una marinata gustosa e aromatica.
5. Risotti e pilaf: Aggiungi un po' di dado vegetale all'acqua o al brodo che utilizzi per cucinare risotti o pilaf. Questo aggiungerà sapore e profondità al piatto senza dover preparare un brodo separato.



Altri 5 modi alternativi per usare il tuo dado

1. Salse e condimenti: Utilizza il dado vegetale per aggiungere sapore alle tue salse e condimenti fatti in casa. Aggiungine un cucchiaino o due per dare una nota di sapore extra alle tue preparazioni.
2. Cottura di cereali: Quando stai cucinando cereali come riso, quinoa o farro, sostituisci una parte dell'acqua con brodo vegetale per un sapore più ricco e aromatico. Puoi utilizzare il dado vegetale per preparare rapidamente il brodo necessario.
3. Insaporire le verdure: Usa il dado vegetale per insaporire le verdure prima di grigliarle, cuocerle al forno o saltarle in padella. Questo aggiungerà un tocco extra di sapore alle tue preparazioni.
4. Sformati e torte salate: Aggiungi un po' di dado vegetale alla tua miscela per sformati o torte salate per un sapore più ricco e complesso. Assicurati di bilanciare bene la quantità per evitare che il piatto diventi troppo salato.
5. Riempimenti per torte salate: Utilizza il dado vegetale per insaporire i riempimenti delle tue torte salate. Aggiungi un po' di dado vegetale alla miscela di verdure, carne o formaggio per un sapore extra.

Ricorda sempre di assaggiare e regolare la quantità di dado vegetale in base al tuo gusto personale e alla ricetta specifica che stai preparando. Buon divertimento in cucina!



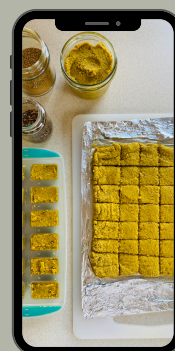
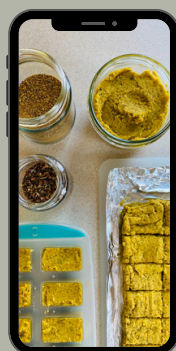
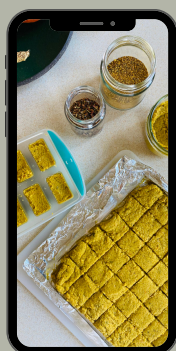
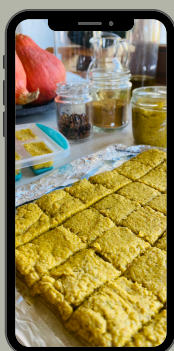
Siamo arrivati alla fine Preppers!



Spero che questa guida su come fare il dado vegetale in casa e incorporarlo nel meal prep e nelle basi pronte ti abbia ispirato a sperimentare nuovi modi per migliorare la tua esperienza culinaria. Il dado vegetale fatto in casa non solo aggiunge profondità di sapore ai tuoi piatti, ma ti offre anche un'opportunità per controllare gli ingredienti e adattarli alle tue preferenze personali.

Se hai trovato utile questa guida, ti sarei grato se potessi condividere la tua opinione e le tue recensioni. Il tuo feedback è prezioso per me e mi aiuterà a migliorare le future guide.

Inoltre, se hai intenzione di utilizzare questa guida e mettere in pratica i suggerimenti offerti, mi piacerebbe saperlo! Non esitare a darmi un feedback e a condividere le tue esperienze. Grazie per aver seguito questa guida e per il tuo interesse nel migliorare le tue abilità culinarie.



BUON DADO A TUTTI

Iscriviti alla mia newsletter su
[Emyfoodlife.com](https://www.emyfoodlife.com) per non perdere le novità del meal prep

