

Tervendav Meditsiinimeediumi puljong



Puljongi koostisosad



Puljongit jood nagu teed



Tervendav puljong tassis

Puljongikuubikud ja igasugused valmis kontsentraadid sisaldavad tihtipeale suhkrut, liigselt soola, pärimi, palmiõli või koguni värvi-, lõhna-, ja säilitusaineid, mis ei ole meile kuidagi vajalikud. Niisiis pole paremat puljongit kui enda tehtud. Ei koostiselt ega ka maitset.

Kui esmapilgul võib puljongi tegu tunduda paras ettevõtmine, siis tegelikult ei ole

see üldse nii, sest aktiivne osa kuulub vaid natukesele ettevalmistusele ja edasi podiseb puljong pliidil juba rahulikult iseseisvalt.

Selle puljongi inspiratsioon pärineb originaalis [Meditiinimeediumi blogist](#). See kannab nimetust "tervendav puljong" ning on ka põhjust, sest iga komponent peidab endas hulganisti väärt omadusi.

Kogus: 2 liitrit

Valmistusaeg: 10 minutit aktiivset aega + 2-4h passiivset

Raskustase: kerge

- 4 porgandit
- 2 varssellerit
- 2 sibulat
- 50 g hakitud peterselli
- 100 g shiitake seeni (võid kasutada ka kuivatatud)
- 2 tomatit
- 1 küüslaugukobar (ca 6-8 küünt)
- 2,5 cm suurune jupp ingverit
- 2,5 cm suurune jupp kurkumijuurt
- 2 liitrit vett

Tervendava puljongi valmistamine:

Tükelda kõik komponendid väiksemaks ning vala koos veega potti. Aja keema, sulge kaanega ning keeda madalal kuumusel tasaselt 2-4 tundi. Serveeri supina või kurna ja kasuta puljongit.

Puljong säilib külmkapis 5-7 päeva.

Nipp! Soovi korral võid osa puljongist külmutada jääkuubikuteks. Neid on hea hiljem kasutada näiteks õlivabal praadimisel.