



## ΚΥΒΟΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

**Βήμα 1ο.** Επιλέξτε φρέσκα λαχανικά που σας αρέσουν. Καλό είναι να μη λείπουν τα καρότα, το σέλινο και τα κρεμμύδια. Ένας πολύ ωραίος συνδυασμός φρέσκων λαχανικών είναι κόκκινες και πράσινες πιπεριές, καρότα, σέλινο, κρεμμύδια, σπαράγγια και πράσα.

**Βήμα 2ο.** Πλύντε και καθαρίστε όσα λαχανικά χρειάζονται καθάρισμα και κόψτε τα σε χοντρά κομμάτια.

**Βήμα 3ο .** Βάλτε τα λαχανικά σε μια κατσαρόλα με κρύο νερό, τόσο όσο χρειάζεται για να τα σκεπάζει.

**Βήμα 4ο .** Προσθέστε στην κατσαρόλα ένα δεμένο ματσάκι από φρέσκα μυρωδικά, όπως άνηθο, μαϊντανό και μάραθο, ή ένα τουλουπάνι με βασιλικό ή δυόσμο και λίγο σκόρδο για να μη «σκεπάσει» τη γεύση των λαχανικών. Πασπαλίστε, επίσης, με αλάτι και πιπέρι.

**Βήμα 5ο.** Βράστε τα για 40 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσουν.

**Βήμα 6ο.** Αφαιρέστε τα λαχανικά από την κατσαρόλα με μια τρυπητή κουτάλα, περάστε τα από το μύλο του πουρέ και ξαναρίξτε τα στο ζωμό.

**Βήμα 7ο.** Ανακατέψτε τα καλά και αφήστε τα να πάρουν άλλη μία βράση μέχρι να ενσωματωθούν καλά όλα τα υλικά και να δημιουργηθεί ένα παχύρρευστο μείγμα.

**Βήμα 8ο.** Μόλις ο ζωμός κρυώσει, αδειάστε τον σε θήκες για παγάκια ή σε μικρά κουπάκια και βάλτε τα στην κατάψυξη, όπου μπορείτε να τα διατηρήσετε για αρκετό διάστημα (4-5 εβδομάδες).



## Οδηγίες χρήσης

Ρίχνετε τους παγωμένους κύβους λαχανικών στο φαγητό, είτε στην αρχή του μαγειρέματος είτε λίγο πριν το τέλος, ανάλογα συνήθως με τις οδηγίες της κάθε συνταγής.

Ανάλογα με την ποσότητα του φαγητού, χρησιμοποιείτε και την αντίστοιχη ποσότητα κύβων. Για παράδειγμα, ανά 4 μερίδες φαγητού χρησιμοποιείτε 2-3 κύβους λαχανικών.

Οι κύβοι λαχανικών ταιριάζουν με πολλά φαγητά.

Συγκεκριμένα:

- **Ενισχύουν** τη γεύση ενός ριζότου.
- **Νοστιμίζουν** ιδιαίτερα κάποια λαδερά, όπως τα φασολάκια, οι μπάμιες κλπ.
- **Αποτελούν** τη βάση για πολλές σούπες (δοκιμάστε τα και στις ψαρόσουπες).
- **Κάνουν** τις σάλτσες, κυρίως τις κόκκινες, ιδιαίτερα αρωματικές.

## Ιδέα

Μπορείτε να φτιάξετε και κύβους βοτάνων με μεγάλες αρωματικές ιδιότητες που επίσης θα χρησιμοποιήσετε για την παρασκευή πικάντικων πιάτων. Βράζετε 1/2 ματσάκι μέντα, 1/2 ματσάκι φασκόμηλο και 1/2 ματσάκι μαντζουράνα με 1 λίτρο νερό. Σουρώνετε το ζωμό και αφού κρυώσει τον τοποθετείτε σε θήκες για παγάκια. Χρησιμοποιείτε κάθε φορά 1 παγάκι ανά 4 μερίδες φαγητού.