



## Tillbehör

# Benmärgsbuljong

Buljong på märgben är ren magi. Benmärgen är fylld med mineraler, proteiner och vitaminer, tillsammans med andra nyttiga ämnen. Att koka egen buljong är inget komplicerat, men det tar lite tid. Perfekt att förbereda några dagar innan!

Benmärgsbuljong tar lång tid, räkna med ca 2 dygn

### Ingredienser

- 2 kg märgben
- ca 3 liter vatten
- 2 msk äppelcidervinäger
- 2 lökar
- 1/2 vitlök
- 4 morötter
- 1/2 purjolök
- 3 lagerblad
- 6 kvistar timjan
- 10 svartpepparkorn

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Rosta märgbenen i ugnen 40-50 minuter. Rör om efter halva tiden.
3. Lägg sedan de rostade benen i en kastrul. Täck med vatten och häll på vinägern. Låt stå ca 30 minuter.
4. Koka upp och låt sjuda 2 timmar, skumma av ordentligt under tiden.
5. Skala lök, vitlök och grönsaker. Skär i grova bitar, ca 3×3 cm.
6. Tillsätt grönsakerna och kryddorna till kastrullen.
7. Fortsätt sjuda på mycket låg värme eller ställ in i ugn på 95°C i 48 timmar.
8. Sila sedan buljongen. Förvara svalt före servering.
9. Värm upp försiktigt vid servering.
10. Njut!

