

Tiempo de preparación:  
**10 minutos**

Tiempo de cocción:  
**24 horas**

## Ingredientes:

- Huesos y cabezas de pescado no graso, como: bacalao, lenguado, pescado de roca, merlán, platija o pargo
- Agua filtrada
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cebolla cortada en cuartos
- 30 g de perejil desinfectado
- c/s sal marina
- Agregar vegetales de tu elección troceados, sugerimos los siguientes: 2 zanahorias, 1 calabaza, 3 dientes de ajo.

## Equipo de producción:

- Cacerola con tapa u olla de cocimiento lento (crock pot)
- Cucharón
- Coladera

## Preparación:

- 1** Sellar previamente los huesos. Colocarlos en la olla y cubrirlos de agua.
- 2** Añadir los vegetales, el perejil, el vinagre y la sal.
- 3** Programar en el reloj de la olla de cocción lenta 24 horas y tajarla. Si es en la estufa, dejarla tapada a fuego bajo por el mismo tiempo.
- 4** Dejar enfriar el caldo, colar y retirar los huesos.
- 5** Puedes refrigerarlo en un recipiente hermético para sopas y guisos, hasta por 7 días.

# Fondo de Pescado