Lekki sos pieczeniowy

Ten sos jest świetnym dodatkiem do grillowanych i pieczonych mięs.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

3 szklanki

SKŁADNIKI:

1 duża cebula, posiekana
1 marchewka, posiekana
1 łodyga selera naciowego, posiekana
2 łyżeczki oleju rzepakowego
1/2 szklanki sherry
2 i 1/2 szklanki wody
1/2 pęczka natki pietruszki
2 liście laurowe
30 g mąki
400 ml chudego wywaru drobiowego
1 łyżka sosu z pieczenia indyka
1 łyżeczka szałwii
1/2 łyżeczki sosu worcester lub barbecue
1/4 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Podsmażyć na oleju w dużym rondlu cebulę, marchewkę i seler naciowy, aż zmiękną. Wlać sherry. Gotować jeszcze 1 minutę, mieszając. Wlać wodę, dodać natkę pietruszki i liście laurowe. Gotować bez przykrycia 30 minut, aż połowa płynu wyparuje.

2) Odcedzić i odstawić płyn (powinno go pozostać około 1 i 1/2 szklanki). Wyrzucić warzywa i zioła. Rozrobić mąkę z wywarem drobiowym w rondelku. Dodać sos z pieczenia, szałwię, sos worcester, sól, pieprz i zachowany płyn. Gotować 2 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/4 szklanki zawiera: 31 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 1 mg cholesterolu, 146 mg sodu, 3 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock