Letni sos barbecue

Żaden grill nie może obyć się bez sosu, który nadaje mięsu wyjątkowego smaku. Jeśli raz przygotujecie ten sos, to nie zamienicie go już na inny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

3 litry

SKŁADNIKI:

8 cebul, drobno posiekanych
4 ząbki czosnku, posiekane
1 szklanka oleju
4 szklanki wody
3 szklanki keczupu
1 i 1/3 szklanki soku z cytryny
150 g cukru
1/2 szklanki sosu worcester
1/4 szklanki musztardy
2 łyżki soli
2 łyżki sosu do steków
1 łyżeczka pikantnego sosu chili

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w rondlu. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć 8–10 minut, aż zmiękną. Dodać resztę składników. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować 15 minut bez przykrycia. Ostudzić. Przełożyć do plastikowych pojemników, przykryć i wstawić do lodówki na całą noc. Przechowywać w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/4 szklanki zawiera: 78 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 527 mg sodu, 10 g węglowodanów, 1 g błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock