

Pikantny sos musztardowy

Sos musztardowy to doskonały dodatek do wszelkiego rodzaju mięs z grilla bądź piekarnika. Urozmaici każde mięsne danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

1 i 1/2 szklanki

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki octu estragonowego
1/2 szklanki wody
1/4 szklanki oliwy z oliwek
2 łyżki chrzanu
1/2 łyżeczki soku z cytryny
1 szklanka gorczycy w proszku
100 g cukru
1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Utrzeć wszystkie składniki mikserem.
- 2) Przełożyć do rondla i odstawić na 10 minut. Gotować na

małym ogniu, aż sos zacznie lekko wrzeć. Często mieszać. Całkowicie ostudzić. Jeśli sos ma być dość rzadki, rozcieńczyć 1–2 łyżkami wody.

3) Przełać do małych, szczelnie zamykanych pojemników. Przechowywać w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 łyżka zawiera: 67 kcal, 4 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 54 mg sodu, 6 g węglowodanów, 1 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock