

# Sos barbecue z Jamajki

To pyszny sos, który cudownie komponuje się z pieczonym lub grillowanym mięsem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

2 szklanki

---

## SKŁADNIKI:

1 plasterek bekonu, przekrojony na pół  
1 cebula, posiekana  
2 łyżki cebuli dymki, posiekanej  
1 łyżka papryczki chili jalapeño, posiekanej  
1 szklanka keczupu  
1/2 szklanki wywaru drobiowego  
1/2 szklanki melasy  
2 łyżki białego octu winnego  
2 łyżki soku z cytryny  
1 łyżka świeżego tymianku, posiekanego  
1 łyżka sosu sojowego  
1 łyżka sosu worcester  
1 łyżka musztardy  
1 łyżeczka soli

1/2 łyżeczki pieprzu

1/4–1/2 łyżeczki cynamonu

1/4–1/2 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Usmażyć bekon na chrupko w rondlu. Wyjąć i użyć do innej potrawy.

2) Wrzucić cebulę i papryczkę chili do rondla i smażyć, aż zmiękną. Dodać pozostałe składniki i wymieszać. Doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia i ostudzić. Przechowywać w lodówce.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

2 łyżki zawierają: 61 kcal, 1 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 1 mg cholesterolu, 450 mg sodu, 12 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 1 g białka