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

Źródło zdjęcia: Shutterstock