

# Sos barbecue z orzechami pekan

Idealny dodatek do każdego dania podczas imprezy. Polecamy dodanie orzechów pekan, które wzmacniają walory smakowe i zawierają wartościowe składniki odżywcze.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

## LICZBA PORCJI:

3 szklanki

---

## SKŁADNIKI:

350 g przecieru pomidorowego  
100 g orzechów pekan, zmielonych  
3/4 szklanki wody  
70 g brązowego cukru  
1/4 szklanki białego octu winnego  
1/2 cebuli, posiekanej  
80 g miodu  
2 łyżki soku z cytryny  
1 łyżka musztardy  
1 łyżeczka soli ziołowej  
2 ząbki czosnku, posiekane

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać wszystkie składniki w rondlu. Doprowadzić do wrzenia. Gotować sos bez przykrycia 20 minut, aż zgęstnieje.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

2 łyżki zawierają 59 kcal, 2 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 83 mg sodu, 10 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*