

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