Sos dijon do warzyw

Ten sos najlepiej komponuje się z ugotowanymi warzywami, takimi jak brokuły albo fasolka szparagowa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2 i 1/2 szklanki

SKŁADNIKI:

1 cebula, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżeczka oliwy z oliwek
2 i 1/2 szklanki beztłuszczowego mleka
3 łyżki mąki kukurydzianej
1/4 szklanki wywaru warzywnego
60 g serka śmietankowego
2 łyżki musztardy dijon
1/4 łyżeczki soli
po szczypcie pieprzu i gałki muszkatołowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w rondlu teflonowym. Wrzucić cebulę i

czosnek. Smażyć, aż cebula zmięknie. Dodać mleko, zamieszać. Rozrobić mąkę kukurydzianą z wywarem. Wlać do rondla. Doprowadzić do wrzenia i gotować 1 minutę, mieszając, aż sos zgęstnieje.

2) Zdjąć z ognia. Dodać serek śmietankowy i ucierać, aż się roztopi. Dodać musztardę, sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Podawać z warzywami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/4 szklanki zawiera: 58 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 6 mg cholesterolu, 212 mg sodu, 7 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock