

Sos makowy

Jeśli chcemy szybko przygotować sos na bazie oleju i octu, wystarczy, że umieścimy wszystkie składniki w słoiku z zakrętką i mocno nim potrząśniemy. Po jakimś czasie olej od dzieli się od octu, a wtedy należy ponownie potrząsnąć słoikiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

3 szklanki

SKŁADNIKI:

400 g cukru
3/4 łyżeczki soli
3/4 łyżeczki suszonej cebuli
3/4 łyżeczki gorczycy w proszku
3/4 szklanki białego octu winnego
1 szklanka oleju
3/4 łyżeczki maku

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać do miski cukier, sól, suszoną cebulę i gorczycę.

Dodać ocet, energicznie wymieszać.

2) Wlać olej, ponownie wymieszać. Dodać mak i mieszać jeszcze 5 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki zawierają: 159 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 81 mg sodu, 18 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock