

Sos pieczeniowy

Ten sos wzbogaci smak każdego mięsnego dania, a jest niezwykle łatwy do przygotowania.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2 szklanki

SKŁADNIKI:

sos z pieczenia mięsa
30 g mąki
wywar drobiowy lub woda
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Zlać sos z brytfanny do dzbanka. Zeskrobać to, co przywarło do dna brytfanny, dodać do dzbanka. Zebrać tłuszcz z wierzchu.
- 2) Wlać 1/4 szklanki tłuszczu do rondła. Dodać mąkę, rozrobić. Dodać tyle wywaru lub wody do sosu w dzbanku, żeby uzyskać łącznie 2 szklanki płynu.

3) Wlać płyn do rondla. Gotować 2 minuty, aż sos zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki zawierają: 40 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 4 mg cholesterolu, 121 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock