

ОБЕД • УЖИН

Домашний соус барбекю с табаско

Домашний соус барбекю с табаско — соус. Калорийность: 97.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
105 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

97,5	1,5	2,2	18,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Томатное пюре — 250 г
- [ ] Лук — 1 шт.
- [ ] Томатная паста — 2 ст. л.
- [ ] Чеснок — 5 г
- [ ] Сливочное масло — 15 г
- [ ] Сахарная пудра — 50 г
- [ ] Белый винный уксус — 80 мл
- [ ] Горчица — 50 г
- [ ] Острый красный перец — 15 г
- [ ] Соус табаско — 1 ч. л.
- [ ] Вустерширский соус — 2 ст. л.
- [ ] Соль и молотый перец — по вкусу

Приготовление

01 Растопить кусочек сливочного масла в кастрюле.

02 Добавить крупно нарезанный лук и измельчённый чеснок, обжаривайте 10 минут.

03 Влить к луку винный уксус.

04 Добавить томатное пюре и пасту, всыпьте сахарную пудру и перемешать.

05 Добавить горчицу, вустерширский соус, табаско и измельчённый красный перец.

06 Добавить соль и перец, хорошо перемешать.

07 Готовить на очень медленном огне примерно 30 минут, периодически помешивая.

08 Оставить соусу остыть, затем измельчить его с помощью блендера до пюреобразного состояния.

09 Переложить соус в миску и охладить в холодильнике примерно 1 час.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru