



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 105 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
------------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

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