

Sos musztardowy

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 136 kcal \ B-5 g \ T-11 g \ W-4 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g sosu: 160 kcal \ B-5 g \ T-13 g \ W-5 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ masło – 1/4 sztuki (40 g)
- ✓ mąka pszenna – 1 łyżka (12 g)
- ✓ bulion domowy – 1 szklanka (220 g)
- ✓ musztarda francuska – 1 łyżka (20 g)
- ✓ musztarda dijon – 2 łyżki (40 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ cukier – 1/4 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1 szczypta

Przygotowanie

1. W rondelku rozpuść masło i dodaj mąkę. Podsmażaj przez chwilę, a następnie dodaj bulion, musztardę, sok z cytryny, cukier i pieprz. Gotuj, aż lekko zgęstnieje.
2. Sos smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sos-musztardowy>