

Kreolská omáčka



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

217 kalorií , 0 g cukrů , 7 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kreolska-omacka>

Příprava

Na olivovém oleji zpěníme nejmenší nasekanou cibuli a česnek. Přidáme melasu a nastrouhaný celer. Zasympeme bylinkami a podlijeme dvěma naběračkami vývaru. Dusíme 10 minut. Poté přidáme polovinu papriky nakrájené na kostky, sůl, pepř a rajčatový protlak s worcesterskou omáčkou. Dusíme 20 minut. Poté vše rozmixujeme. Podáváme ozdobené cherry rajčátky, čerstvou bazalkou a zbylou polovinou papriky.



Tip k receptu

Omáčka je skvělá k pečenému či grilovanému masu, můžeme ji zamrazit do zásoby.

Ingredience

- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 2 lžíce melasy
- ✓ 1/2 ks celeru
- ✓ 1 lžíce oregana
- ✓ 1 lžíce tymiánu (Mateřídouška obecná)
- ✓ 100-400 ml drůbežího vývaru
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 1 ks papriky (kapie)
- ✓ 100 g rajčatového protlaku
- ✓ 2 lžíce worcesterské omáčky
- ✓ 8 ks cherry rajčátek
- ✓ 1 lžíce bazalky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Omáčka

