

Rajská omáčka na zelenině



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

484 kalorií , 18 g cukrů , 10 g tuků , 10 g bílkovin

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajska-omacka-na-zelenine>

Příprava

Na tuku osmažíme očištěnou a na plátky nakrájenou kořenovou zeleninu a nahrubo nakrájenou cibuli. Když je zeleninový základ stejnoměrně dozlatova osmažen, přisypeme hladkou mouku, osmahneme a vmícháme rajčatový protlak nebo opraná rozkrájená rajčata. Do základu přilijeme vývar, rozšleháme a přivedeme do varu. Omáčku okořeníme několika kuličkami pepře a nového koření, bobkovým listem a kouskem tence odkrojené citronové kůry. Vaříme zvolna asi 30 minut, potom omáčku ještě dochutíme cukrem, octem, solí a citronovou šťávou, krátce povaříme a nakonec přecedíme přes jemné sítko.

Ingredience

- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ 3 lžíce ztuženého potravního tuku
- ✓ 100 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- ✓ 1 malá cibule
- ✓ 500 g rajčat nebo 80 g protlaku
- ✓ cukr krupice
- ✓ rostlinný olej
- ✓ sůl
- ✓ několik kuliček pepře
- ✓ pár kuliček nového koření
- ✓ 1 bobkový list
- ✓ 1 citrón
- ✓ 5 dcl zeleninového vývaru
- ✓ ocet

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Omáčka