



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Bezglutenowy keczup

- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 średnia cebula
- 3 łyżki cukru brązowego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 250 ml passaty pomidorowej
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki curry
- ¼ łyżeczki gałki muskatołowej
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- szczypta pieprzu cayenne
- 1 łyżka przecieru pomidorowego



PORCJA NA 1 MAŁY SŁOICZEK



Bezglutenowy



Wegański

ZAWIERA:



Cukier

Keczup można przechowywać
w zamkniętym słoiku w lodówce
do miesiąca.

1. Na rozgrzany olej wrzucić drobno posiekaną cebulę i smażyć aż się zeszkli. **2.** Dodać czosnek, zamieszać i dodać resztę składników. **3.** Mieszając doprowadzić do wrzenia i zmniejszyć ogień do minimum. **4.** Gotować przez 45 minut od czasu do czasu mieszając, aż sos nabierze gęstej konsystencji. **5.** Zdejmij z ognia i zmiksuj blenderem na gładką masę. **6.** W razie potrzeby przypraw solą, cukrem lub pieprzem cayenne do smaku.

