



## сладкий томатный соус



На 6195 г	Калории 3931	Белки 58.8	Жиры 60.5	Углеводы 776.1
На 100 г	Калории 63.4	Белки 0.9	Жиры 1.0	Углеводы 12.5

### Ингредиенты

Лук репка - 200 граммов  
Сельдерей (стебли) - 100 граммов  
Томаты - 5000 граммов  
Сахарный песок - 500 граммов  
Соль поваренная пищевая - 75 граммов  
Крахмал картофельный - 70 граммов  
Уксус яблочный 6% - 200 граммов  
Масло подсолнечное - 50 граммов

Процент потерь по массе: -519.5 %

### Описание

Сладкий соус на зиму - Слегка обжарить крупно порезанный лук (4 штуки). Крупнл порезанный много масло не забирает, можно и 30 гр обойтись - добавить резанные стебли сельдерея, прогреть-припустить - добавить 5 кг. нарезанных помидор (крупно только чтобы протушились) - Тушить 30 минут - Поблендерить горячим (или черех мясорубку-соковыжималку) - Добавить - 500 гр сахара (на любителя, добавляю 400, но расчет по максимуму), - добавить 1 стакан 6% яблочного уксуса (или 3/4 обычного 9%) - добавить специи по вкусу (чем ароматнее и больше- тем лучше. Хмели-сунели не жалеть не меньше пачки) - 3 ст. ложки соли и - тушить еще 30 мин. - крахмал развести в небольшом кол-ве воды и добавить в соус. - Тушить еще 15 минут. - Разложить в стер . банки. Этот соус хорош как основа всех консервированных овощей. Хороши и кабачки (хрустящие в резанном виде) и перец сладкий (лечо). Буду пробовать фасоль. Заливаешь овощи соусом, чтоб слегка прикрыто было, варишь 15-20 минут (какая плита-посуда-объем) и в стерильные банки. Соли с овощами добавляю пропорционально по весу 1% от массы. Сахару и так в соусе навалом.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта beregifiguru.ru