



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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru