

6 PYSZNYCH SZASZŁYKÓW + SOSY



Kurczak



Cukinia



Cebula



Papryka



Kukurydza



Sos chili



Limonka



Ananas



Krewetki



Pomidory
koktajlowe



Łosoś



Cukinia



Wołowina



Papryki



Czerwona cebula



Pieczarki



Pesto



Sos chili

Składniki:

- 4 świeże papryczki chilli (możesz użyć dowolnego rodzaju, w zależności od pożądanego poziomu ostrości)
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego
- 1/4 szklanki octu winnego lub jabłkowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu lub cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- Opcjonalnie: 1/2 łyżeczki mielonej papryki

Instrukcje:

- Papryczki chilli dokładnie umyj, usuń ogonki i pestki (jeśli chcesz zmniejszyć ostrość sosu). Możesz również użyć rękawiczek, aby uniknąć podrażnienia skóry.
- Cebulę i czosnek obierz, następnie drobno posiekaj.
- W blenderze lub malakserze umieść papryczki chilli, cebulę, czosnek, przecier pomidorowy, ocet, sos sojowy, miód (lub cukier), sól, kmin rzymski oraz opcjonalnie mieloną paprykę. Miksuj wszystko do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Przelej sos do garnka i gotuj na średnim ogniu przez 10-15 minut, mieszając od czasu do czasu. Sos powinien zgęstnieć i lekko się zredukować.
- Spróbuj sosu i dostosuj smak według swoich preferencji, dodając więcej soli, miodu lub octu, jeśli potrzeba.
- Odstaw sos do ostygnięcia, a następnie przechowuj go w szczelnym słoiku w lodówce. Sos można przechowywać do 2 tygodni.
- Smacznego! Ten sos chili doskonale smakuje z takimi daniami jak tacos, burritos, nachos, a także jako dodatek do mięsa czy ryżu.

Sos pomidorowy

Składniki:

- 800g przecieru pomidorowego
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka cukru
- sól, pieprz, bazylię i oregano do smaku



Przygotowanie:

Na oliwie z oliwek zeszklij posiekaną cebulę, a następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj przecier pomidorowy, cukier, sól, pieprz, bazylię i oregano. Gotuj sos na małym ogniu przez około 20 minut, aż zgęstnieje. Podawaj z ulubionym makaronem.

Sos pesto

Składniki

- 2 garści liści bazylii
- 50g startego parmezanu
- 50g orzechów piniowych
- 2 ząbki czosnku
- 100ml oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę. Sos pesto podawaj z makaronem, dodając ewentualnie odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać lepszą konsystencję.

Sos orzechowy

Składniki:

- 200g masła orzechowego (najlepiej niesolonego)
- 200ml mleka kokosowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- opcjonalnie: 1 łyżeczka tajskiej pasty curry lub płatki chili, dla dodania ostrości



Przygotowanie:

Pieczarki pokrój w plasterki, a cebulę w drobną kostkę. Na maśle zeszklij cebulę, dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę i pieczarki. Smaż do momentu, aż pieczarki zaczną tracić wodę. Dodaj śmietankę, sól i pieprz do smaku. Gotuj sos przez około 5 minut, aż zgęstnieje. Podawaj z ulubionym makaronem.

Sos śmietanowy z pieczarkami

Składniki

- 500g pieczarek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 250ml śmietanki 30%
- 2 łyżki masła
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę. Sos pesto podawaj z makaronem, dodając ewentualnie odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać lepszą konsystencję.

