

Trochę odchudzony sos serowy



Autor: **Mojfragmentinternetu**
Przepisów: 5 Ocena: 23

> 6 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- 1 łyżka zwykłej pszennej mąki, jak się uprzecie to może być z amarantusa
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1/4 łyżeczki chilli
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 ząbek czosnku
- 10 dag sera Cheddar
- 200 ml mleka, u mnie 1,5% bez laktozy

Sposób przygotowania:

- 1 Rozgrzewamy olej i na gorący wsypujemy mąkę, natychmiast zmniejszamy ogień mieszamy nie pozwalając jej się przypalić. Po około minucie wlewamy mleko i czekamy, aż całość zagotuje się i zgęstnieje, mieszajcie czasem, żeby na pewno mąka się nie przypaliła. Następnie minimalizujemy ogień lub całkiem wyłączamy, zależy jak długo Wasza płytka utrzymuje ciepło. Dodajemy sos sojowy, przeciśnięty ząbek czosnku i podzielony na mniejsze kawałki ser (jeśli chcecie możecie go zetrzeć, wtedy szybciej się rozpuści), mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy. Zakładając, że do tej pory palnik wciąż był włączony, teraz należy go wyłączyć i dodać pozostałe składniki tj. kurkumę i chilli, a także opcjonalnie sól i pieprz. Wystarczy przelać do miseczki i gotowe!
Smacznego!



Twoje notatki do przepisu: