



Sos koperkowy

Pracownia gospodarstwa domowego

Dzień dobry:)



Witam Was na zajęciach kulinarnych. Dziś chciałabym przedstawić kolejny przepis na sos. Tym razem jest to sos na ciepło. Możemy dodawać go do potraw obiadowych, polewać nim ziemniaki, ryż lub mięso. Sos ten ugotowany jest na bazie rosółu. Przepis na rosół możecie odszukać w poprzednich materiałach. Do sosu dodajemy dużą ilość zieleniny, która jest bardzo zdrowa. Koperek poprawia trawienie. Olejki eteryczne zawarte w koperku stymulują wydzielanie żółci i soków trawiennych oraz pobudzają perystaltykę jelit. Dzięki temu koperek znajduje zastosowanie w łagodzeniu niestrawności i wzdęć.

Jakich składników będziemy potrzebować?



- pęczek koperku
- 2 szklanki rosołu
- pół szklanki śmietanki 30 %
- 2 płaskie łyżki mąki pszennej
- 1 łyżeczka kurkumy
- sól i pieprz do smaku

Czynność nr 1.



Kroimy drobno koperek.

Czynność nr 2.



Zagotowujemy rosół.

Czynność nr 3.



Dodajemy pokrojony
koperek do gotującego
się rosółu.

Czynność nr 4.



Mąkę dokładnie
rozprowadzamy w
śmietance.

Czynność nr 5.



Śmietankę wlewamy do
rosołu, cały czas
mieszając. Gotujemy
wszystko razem przez 3
minuty.

Czynność nr 6.



Do sosu dodajemy
przyprawy.

Gotowe!



Polewamy sosem
ulubione danie
obiadowe.

**Życzę miłego gotowania
i smacznego obiadu!**

