



Ardei în sos dulce-acrișor

Dificultate ușor

Timp de preparare 5 min.

Timp total 30 min.

Mărime porție 4 porții

Ingrediente

- ½ - 1 cățel de usturoi (opțional)
- 50 g ulei de măsline extravirgin
- 700 g ardei grași galbeni, roșii și verzi, tăiați fâșii (5 cm)
- 2 lingurițe sare
- 30 g zahăr
- 40 g oțet balsamic

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 791 kJ / 189 kcal

Proteine 1.2 g

Carbohidrați 18.3 g

Grăsimi 12.8 g

Preparare

1. Puneți în bol usturoiul și uleiul de măsline și tocați 3 sec./viteza 5, apoi sotați 3 min./120°C/viteza 1.
2. Adăugați ardeii tăiați fâșii, sarea, zahărul, oțetul balsamic și gătiți 20 min./Varoma/invers/viteza lingura fără paharul de măsurare. Dacă e nevoie, prelungiți timpul cu 5 minute. Serviți calduți sau reci.

Recomandări & Sfaturi utile

- Puteți înlocui oțetul balsamic cu oțet de vin roșu, măbind cantitatea de zahăr după preferință.
- **Ceapă în sos dulce-acrișor:** puteți face o variantă a acestei rețete înlocuind ardeii cu aceeași cantitate de cepe mici, curățate, spălate și lăsate întregi. Le puteți servi ca aperitiv sau alături de mezeluri.