

Горох с соусом из бекона



Горох 120 г.

Соус из бекона: копчёный бекон 20 г, лук 15 г, пшеничная мука 5 г, вода или бульон 100 г, сметана 15 г, соль.

Замочите горох и кипятите, пока они не станут мягкими. Нарежьте бекон небольшими кусочками и поджарьте вместе с нарезанным луком, добавьте пшеничную муку, добавьте воду или бульон и варите 10 минут. Наконец добавьте сметану, соль. Вареный горох подается с соусом из бекона.

Горох с соусом из бекона - идеи для более здорового варианта

- Используйте как можно меньше бекона, но больше лука
- Вместо белой муки выберите обойную пшеничную или ржаную муку, гороховую муку
- Выберите сметану с более низким процентом жира или вместо этого используйте молоко
- Чтобы ограничить количество соли, для улучшения вкуса используйте приправы, чеснок и т. д.
- Вы можете не готовить соус из бекона, но подавать горох с беконом и луком (без добавления сметаны и белой муки)