

Sos czosnkowy light

Autor: **facq**Przepisów: **2** Ocena: **195**

3-4 os.



15 min



średnie



przystępne

Składniki:

- jogurt naturalny light, ok. 400g
- czosnek, 4-7 ząbków
- pieprz cayenne
- sól

Sposób przygotowania:

- 1 Ząbki czosnek zmiażdżyć możliwie jak najdrobniej urządzeniem do czosnku, ewentualnie zmiażdżone jeden raz, zgnieść jeszcze raz, aby zmniejszyć ilość grudek w sosie. Dodać jogurt naturalny i wymieszać, najwygodniej widelcem w niewielkiej misce. Następnie dodać szczyptę soli i wymieszać. Soli można dodać więcej, wedle własnego gustu, ale na podaną ilość składników niewielka szczypta powinna wystarczyć. Dodać pieprz cayenne w ilości zależnej od własnego gustu, im więcej tym ostrzejsze, ale jednocześnie im więcej, tym bardziej zniwelowany może być naturalny smak czosnku. Wymieszać. Można dodać odrobinę majonezu, płaską łyżkę stołową, lecz wtedy sos stanie tłustszy. Przy większej ilości majonezu sos nabierze smaku majonezu.

Twoje notatki do przepisu: