



Brun saus

Til 5 personer (0.5 dl hver)

Ingredienser:

- 2 ss olje
- 2 ss mel
- ½ stk gulrot
- ½ stang selleri
- ¼ stk løk
- 2,5 dl vann
- 2 ss kraft
- 1 ts sukkerkulør
- ½ ts salt
- ½ ts pepper

Fremgangsmåte:

Skrell og hakk grønnsakene i små biter. Varm olje i en gryte, ha i grønnsakene og surr til de er møre. Rør inn melet, spe med væsken, la småkoke i 5 – 10 minutter. Bruk en stavmixer til å mose grønnsakene. Smak til med kraft og krydder. Ha i sukkerkulør etter ønsket farge.

Næringsberegning per pers:

58 kcal, 4g fett, 5g karbohydrater (0.5g sukker), 0.7g kostfiber, 1g protein, 0.8g salt