Sos słonecznikowy (bez glutenu, mleka, jajek)

Słonecznik nie jest produktem, który jako pierwszy przychodzi nam do głowy, kiedy chcemy przygotować jakiś sos czy dip, na przykład do zdrowych chipsów lub marchewek. Jednakże my musimy przyznać, że po zmieleniu i połączeniu z innymi dodatkami powstaje z tego całkiem przyzwoity sos słonecznikowy. Można także potraktować go jako bazę i dodać, np. czosnek lub zioła lub jako majonez do sałatki czy też smarowidło do chleba. Przy okazji warto dodać, że nasiona słonecznika są bogatym źródłem składników odżywczych, np. E, D, A oraz witaminy z grupy B, a także potas, wapń, magnez, cynk i fosfor. Dodatkowo zawiera cenny błonnik, kwas linolowy oraz fitosterole. Zdecydowanie warto go wprowadzić do codziennej diety.

Składniki:

- 1 szklanka nasion słonecznika
- 1 szklanka gorącej wody
- 1 szklanka oleju
- 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 łyżeczka soli ziołowej
- 2-3 łyżki octu jabłkowego (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu słonecznikowego:

Słonecznik zalewamy przegotowaną wodą i zostawiamy na co najmniej 12 godzin (wody powinno być trochę ponad ziarenka). Po tym czasie odlewamy wodę i odsączamy słonecznik na sicie. Kaszę jaglaną gotujemy w potrójnej ilości wody. Odstawiamy, żeby trochę przestygła.

Do blendera wkładamy nasiona, ugotowaną kaszę, gorącą wodę i sól ziołową. Blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji.

Następnie powoli dolewamy olej oraz ocet jabłkowy i dalej miksujemy. Przekładamy sos do miseczki i przykrywamy. Po wystudzeniu sos słonecznikowy przechowujemy w lodówce przez kilka dni.

Smacznego!

Na zdjęciu chipsy amarantusowe.

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Zapraszamy do wypróbowania innych naszych dipów i majonezów:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- majonezu z orzechów nerkowca
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Sos słonecznikowy