





## Sos paprykowy - Lutenica

 Barbara Strużyna

Polecane na: [sosy](#)

Kuchnia (region): [bałkańska](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 1 porcja

### Składniki:

papryka czerwona - 8 szt.

cebula duża - 1 szt.

czosnek - ząbki - 4 szt.

sól - - do smaku

pieprz - - do smaku

papryka chili - do smaku

passata - 500 ml

ocet balsamiczny - 1-2 łyżeczka

syrop z agawy - - do smaku

masło ghee i/lub olej do smażenia -  
2 łyżka

### Dodatkowe info:

Uwielbiam smak pieczonej papryki. Jest słodki i aksamitny, brak skórki powoduje, że danie jest niezwykle delikatne.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Papryki myjemy, przekrajamy na pół, usuwamy gniazda nasienne. Kładziemy na blasze grzbietem do góry, wyłożonej papierem do pieczenia tak, aby sos który powstanie podczas pieczenia można było przelać do garnuszka.

**KROK 2:** Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, pieczemy ok. 40 min.

**KROK 3:** Gdy skórka papryk jest przypalona, wyłączamy piekarnik i zostawiamy w środku do zaparowania i lekkiego wystudzenia papryk. Robimy to po to, aby łatwo było ściągnąć skórkę.

**KROK 4:** Gdy papryki się pieką, obieramy i szatkujemy cebulę i czosnek, na patelni rozpuszczamy masło ghee i/lub olej do smażenia i dusimy najpierw cebulę, solimy, pieprzymy i paprykujemy,

następnie dodajemy czosnek i jeszcze chwilę dusimy (ząbki czosnku możemy upiec w piekarniku, a następnie wycisnąć zawartość ząbków, należy jedynie je wyciągnąć z piekarnika po 20 minutach, aby się nie przypaliły)

**KROK 5:** Uduszoną cebulę zalewamy passatą i gotujemy na małym ogniu przez chwilę.

**KROK 6:** Przystudzone papryki pozbawiamy skórek, schodzą bardzo łatwo, wystarczy od góry złapać za przypaloną część i pociągnąć. Papryki kroimy na części i przekładamy do passaty wraz z sosem, który się wytworzył podczas pieczenia. Dusimy wszystko chwilę. Dodajemy do smaku ocet balsamiczny, syrop z agawy lub inny słodzik. Sos możemy również zawekować zarówno w postaci pociętej jak i zmiksowanej. Używamy jako dodatek do dań jako sałatka lub dodatek do kielbas, warzyw, pieczywa.