

# Ореховый соус



На 100 грамм:  
Калорийность: **288.26 ккал.**  
Белки: **4.83 г.**  
Жиры: **28.97 г.**  
Углеводы: **3.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/orehovyj-sous/>

Ореховый соус, который готовится очень легко и быстро, сделает блюда из овощей более вкусными и сытными. Такого эффекта нельзя добиться, просто полив гарнир сметаной. А вот микс из грецкого ореха, сметаны и зелени сделает простое блюдо настоящим деликатесом.

## Ингредиенты:

- 0,5 стакана измельченных в порошок грецких орехов
- сметана 10% жирности 0,5ст
- небольшой пучок укропа
- растительное масло 2ст.л
- соль, перец по вкусу
- кипяченая вода 2ст.л

## Приготовление:

Зелень хорошо помыть обсушить и мелко порезать.

Соединить 0,5 стакана измельченных орехов, 1 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. кипяченой воды, сметану и щепотку чёрного молотого перца.

Тщательно всё перемешать до однородного состояния, добавить соль по вкусу. Соус хорошо подходит к блюдам из овощей.