



# Sos de roșii cu usturoi – lutică

Această rețetă de sos de roșii cu usturoi – lutică, cum i se mai zice în partea de sud a României, este perfectă lângă un [pui la grătar](#), [dovlecei pane](#), ardei copti.

Are o savoare deosebită și este și foarte sănătoasă.

## Ingrediente

- 8-9 roșii bine coapte
- 5-6 căței de usturoi, după gust
- sare
- o lingură de ulei de măsline

## Preparare

Roșiile se coc pe grătarul încins, până sunt bine pătrunse, după care le lăsăm să se răcorească puțin, le decojim și le pasăm cu o furculiță sau cu blender.



Adăugăm usturoiul presat, sare după gust și o lingură de ulei de măsline.



Deasupra se presară pătrunjel proaspăt tocat.



## Sos Bechamel

# Ingrediente sos Bechamel

- 1 litru lapte
- 100 grame unt gras
- 80 grame făină
- sare, piper, nucșoară
- 50 grame parmezan răzuit

# Preparare sos Bechamel

Într-o cratiță punem laptele la încălzit.

În altă cratiță punem untul la topit pe foc mic.



Când untul este topit, adăugăm toată făina odată și amestecăm rapid până se omogenizează bine și nu avem cocloașe.





Laptele cald se adaugă peste untul amestecat cu făină, puțin, câte puțin, amestecând în continuu.



După ce amestecul s-a omogenizat adăugăm sare, piper, nucșoară, după gust.



Fierbem sosul 5-6 minute, adăugăm parmezanul și omogenizăm bine până când avem un sos cremos, fără cocoloașe.



# Sos Bolognese

Ingrediente sos Bolognese



- 1 kg carne tocată amestec porc și vită
- două cepe medii
- 1 morcov
- 2 tije de țelină verde
- 2 căței de usturoi
- o conservă de roșii în bulion de 400 grame
- 100 ml apă
- 2 linguri ulei de măsline
- 100 ml vin alb sec
- 50 ml lapte
- sare, piper

## Preparare sos Bolognese

Într-o cratiță punem pe foc uleiul de măsline și adăugăm ceapa, morcovul, țelina și usturoiul tocate mărunt.



Le călim pentru 5 minute, după care adăugăm carnea tocată și amestecăm bine.



Călim carnea până când aceasta își schimbă culoarea și adăugăm vinul.

După ce vinul s-a evaporat, în aproximativ 10 minute, adăugăm roșiile pasate și apa și condimentăm cu sare, piper, după gust.



Fierbem sosul până când lichidul scade, aproximativ 90 minute.





La sfârșit adăugăm laptele și după 5 minute oprim focul.

