



Νάτσος με τσένταρ σος

15 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

Για την τσένταρ σος

- 40 γρ. βούτυρο
- 40 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.γ. κουρκουμά, τριμμένο
- 3 κ.γ. κοφτά μουστάρδα, αγγλική
- 350 ml γάλα
- 300 γρ. τσένταρ, τριμμένο
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 400 γρ. νάτσος
- 1 ντομάτα, ψιλοκομμένη
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι το βούτυρο να λιώσει, σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ξανθύνει ελαφρά το μείγμα.
- Βάζουμε τον κουρκουμά, την αγγλική μουστάρδα και ανακατεύουμε.
- Ρίχνουμε σιγά σιγά το γάλα σε 5 δόσεις και ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι να πήξει η μπεσαμέλ (αν θέλουμε η σος μας να βγει πιο ρευστή, μπορούμε να προσθέσουμε λίγο επιπλέον γάλα). Καταλαβαίνουμε ότι η μπεσαμέλ είναι έτοιμη όταν βγάλει φουσκάλες.
- Προσθέτουμε σιγά σιγά το τυρί σε 5 δόσεις και ανακατεύουμε. Περιμένουμε μέχρι να λιώσει καλά το προηγούμενο πριν βάλουμε την επόμενη δόση.
- Κρατάμε το μείγμα ζεστό και αλατοπιπερώνουμε (δοκιμάζουμε αν χρειάζεται να βάλουμε παραπάνω, ανάλογα με το πόσο αλμυρό είναι το τυρί μας)
- Για να ετοιμάσουμε το πιάτο μας βάζουμε τσιπς τσένταρ, περιχύνουμε με τσένταρ σος και προσθέτουμε από πάνω ντομάτα, μαϊντανό και κρεμμύδι.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

509 Θερμίδες (kcal)	33.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	36.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	47%	65%	14%
5.1 Σάκχαρα (γρ.)	15.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
6%	30%	15%	30%

Tip

Αν η σος μας κρυώσει και σφίξει, μπορούμε να τη ζεστάνουμε προσθέτοντας λίγο γάλα για να ξαναγίνει ρευστή!!