



Sos pomidorowy

★★★★★ (8)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

101 kcal / 1 porcję (190 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

53.16 kcal

2.66%



Białko

1.38 g

2.76%



Węglowod.

5.93 g

2.2%



Tłuszcze

2.87 g

4.1%



Błonnik

0.56 g

2.24%

GDA

2.66 %



Składniki

- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Cebula - 50g (⅓ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Pomidory w puszcze - 120g (⅓ puszki)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i na małym ogniu zeszklij cebulkę, nie rumieniąc, pod koniec dodaj posiekany czosnek.

KROK 2: Wlej pomidory z puszki na patelnię, dodaj ocet balsamiczny. Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

KROK 3: Zdejmij z ognia i wymieszaj z oregano lub świeżą, posiekaną bazylią.

*Jeśli zavekujesz sos możesz go długo przechowywać i wykorzystywać jako dodatek do ulubionych potraw.

Smacznego!

