



Salsa pomidorowa

★★★★★ (41)



10 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (488 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

19.29 kcal

0.96%



Białko

1.04 g

2.08%



Węglowod.

4.70 g

1.74%



Tłuszcze

0.23 g

0.33%



Błonnik

1.36 g

5.44%

GDA

0.96 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Pomidor - 390g
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)
- Limonka - 25g (¼ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidory opłucz dokładnie pod bieżącą wodą. Możesz je obrać ze skórki, ale jeśli są jędrne nie będzie to konieczne. Przekrój je na pół, usuń gniazda nasienne i pestki. Resztę pokrój w drobną kostkę.

KROK 2: Cebulę i czosnek obierz i posiekaj w bardzo drobną kostkę. Połącz w misce z pomidorami.

KROK 3: Kolendrę opłucz i wysusz, posiekaj, dodaj do pomidorów.

KROK 4: Papryczkę chili przekrój na pół, a następnie w drobne paseczki. Jeśli nie przepadasz za zbyt ostrym smakiem nie dodawaj do salsy pestek chili.

KROK 5: Salsę wymieszaj. Dopraw do smaku odrobiną soli, pieprzu i skrop sokiem z limonki.

* Salsę serwuj świeżą, gdyż po dłuższym czasie puszcza sok.

Smacznego!

