

Tomatsaus

Gir ca 1 liter ferdig saus, beregnes til 10 personer.

Ingredienser :

- 5 ss olje
- 2 stk gulrot
- 2 stk stangselleri
- 1 løk
- 1 stk kinesisk hvitløk
- 1 liten boks tomatpure (140 g)
- 1,5 pk hakkede tomater (390 g)
- 1 dl vann
- 4 ss kyllingkraft
- 1 ss natreen/søtningmiddel
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 2 ts timian
- 2 ts oregano

Fremgangsmåte:

- Skrell og hakk grønnsaker i små biter.
- Varm oljen i en gryte, ha i grønnsakene og surr til de er møre.
- Ha i tomatpure og fres litt sammen.
- Ha i hakkede tomater.
- Pureres med stavmixer.
- Spe med vann og ha i krydderet og buljongen, la småkoke i ca 5 min.

Næringsberegning per pers:

81 kcal, 5g fett, 8g karbohydrater (6g sukker), 2g kostfiber, 2g protein, 0.9g salt.