

Paprikasaus

4 porsjoner

Ingredienser:

- 2 stk rød paprika
- 1 stk gul løk
- 1 ss olje
- 2.5 dl melk, vann eller lignende
- 1 terning høsebuljong
- Salt / pepper / paprikapulver
- Maisenna til jevning

Fremgangsmåte:

1. Finkutt paprika og løk, og fres det raskt i olje.
2. Ha i melk / vann + buljong og la alt småkoke 5-10 minutter
3. Rør jevnlig og smak til med krydder, salt og pepper.
4. Rør inn utblandet maisenna (kaldt vann) for å tykne den hvis det trengs.

Næringsinnhold per porsjon:

90 kcal, 3g fett, 12g karbohydrater (hvorav 2g fiber), 5g protein, 2.5g salt.