



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!

