Stephanie van den Berg
Praktijk voor Voeding en Dieet

Recept van de maand

Tomatensaus van verse tomaten

Zelf pastasaus maken, basisrecept| bereiding: 15-20 minuten | voor 4 personen

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
2 blikken gepelde tomaten (blokjes)
4 verse tomaten
2 uien
2 kleine blikjes tomatenpuree
Verse basilicum
2 eetlepels olijfolie
Handvol gedroogde oregano
Peper en zout

Bereidingswijze

Snijd de uien en de knoflook zo fijn mogelijk. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Zet een pan op het vuur en fruit de ui en knoflook in de olie. Voeg vervolgens de tomatenblokjes, de blikken gepelde tomaten en de tomatenpuree toe en laat dit ca. 3 minuten zachtjes koken. Draai het vuur lager en laat afgedekt nog eens 5 minuten sudderen tot de saus dik en smeuïg wordt. Maak op smaak met een handvol verse basilicum, een handvol oregano en wat peper en zout.

Variatie

Vervang de gepelde- en verse tomaten eens door 1 kg rode paprika's.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie: 121 kcal, koolhydraten: 11,3 gram, eiwitten: 2,7 gram, vetten: 6,6 gram, verzadigd vet: 1,0 gram