



całość 164 kcal
1 łyżka 20 kcal

Sos pomidorowy

Składniki:

1 szklanka sosu pomidorowego bez soli
½ średniej cebuli
1 ząbek czosnku
1 łyżka oliwy z oliwek
kilka listków świeżej bazylii
gałązka świeżego oregano lub pół łyżeczki suszonego
szczypta soli

Sposób przygotowania:

Czosnek obrać, pokroić w plasterki, cebulę drobno posiekać. Do niewielkiego garnka wlać oliwę, podgrzać, dodać cebulę i czosnek, podgrzewać mieszając aby nie zbrązowiały. Po około minucie wlać sos pomidorowy. Posolić, dodać posiekana bazylię i listki oregano.

Tak przygotowany sos jest świetnym dodatkiem do makaronu, ryżu oraz dań z warzyw strączkowych.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOLI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURDYZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROżdZY