Tuoretomaattikastike

Keskikesällä kannattaa salaatinkastike valmistaa vaihteeksi tuoreista tomaateista. Tuore basilika on tomaatin paras mauste.

|  |  |
| --- | --- |
| VALMISTELUT: 10 minuuttia  4 annosta | |
| 3 ( 200 g) | Kypsää tomaattia |
| 1-2 tl | Valkoviinietikkaa |
| 1 rkl | Öljyä |
| ½ tl | Kuivattua basilikaa tai 1 rkl tuoretta basilikasilppua |
| Hieman | Mustapippuria |
| Hieman | suolaa |
| 1. Kasta tomaatit 10 sekunniksi kiehuvaan veteen ja vedä niistä sitten kuori pois. Paloittele tomaatit ja poista samalla siemenet. Pane kaikki ainekset monitoimikoneeseen tai tehosekoittimeen ja soseuta tasaiseksi kastikkeeksi. 2. Tuoretomaattikastike sopii erityisen hyvin vihreän salaatin kanssa, mutta se käy myös lihaa, kalaa tai juustoa sisältäviin salaatteihin. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa | |
| Kaloreita | 44 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg |
| Proteiineja | 0 g |
| Hiilihydraatteja | 2 g |
| Natriumia | 1 mg |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty | 0 |