Tomaattikastike spagetille

Yksinkertainen, mutta maukas pastakastike on arjen pelastus. Voit käyttää tomaattikastiketta, myös pizzakastikkeena tai vaikka keittopohjana.

|  |  |
| --- | --- |
| VALMISTELUT: 5 minuuttia  KYPSYMINEN: 30 minuuttia  4 annosta | |
| 3 isoa | Sipulia |
| 3 rkl | Öljyä |
| 500 g | Kypsiä pehmeitä tomaatteja tai i tlk säilyketomaatteja |
| ½ tl | Suolaa |
| hieman | Mustapippuria |
| 1-2 tl | Basilikaa |
| ½ dl | Persiljaa hienonnettuna |
| 1. Kuori ja silppua sipulit. Hauduta sipulisilppu pehmeäksi öljyssä. 2. Lisää viipaloidut tomaatit, suola ja mustapippuri. Anna kasvisten hautua miedolla lämmöllä kannen alla täysin pehmeiksi. 3. Vatkaa kastike hienojakoiseksi tai soseuta se. Mausta kastike basilikalla ja persiljasilpulla ja tarjoa kuumana pastan kanssa. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa | |
| Kaloreita | 139 |
| Rasvaa yhteensä | 11 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg |
| Proteiineja | 2 g |
| Hiilihydraatteja | 8 g |
| Natriumia | 6 mg |
| Kuituja | 3 g |
| Sokeria lisätty | 0 |