Tomaattinen salaatinkastike

Tomaattimehu ei ole pelkästään juoma, se on myös maukas keittojen, kastikkeiden ja pataruokien liemi sekä kevyt salaatinkastikkeen aines.

|  |  |
| --- | --- |
| VALMISTELUT: 5 minuuttia  4 annosta | |
| 1 dl | Tomaattimehua |
| 2 rkl | Öljyä |
| 1 rkl | Viinietikkaa tai sitruunamahua |
| 1 tl | Sokeria |
| ¼ tl | Suolaa |
| Hieman | Mustapippuria |
| 1-2 | Valkosipulin kynttä |
| ½-1 tl | basilikaa |
| Sekoita kaikki ainekset keskenään. Tomaattikastike sopii kasviksia, äyriäisiä, kalaa ja lihaa sisältäviin salaatteihin. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa | |
| Kaloreita | 80 |
| Rasvaa yhteensä | 8 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg |
| Proteiineja | 0 g |
| Hiilihydraatteja | 2 g |
| Natriumia | 1 mg |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty | 4 kcal |