

Vahapavut basilikakastikkeessa

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 25 minuuttia

4 annosta

1 rkl	Kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	Valkosipulin kynsi silputtuna
$\frac{1}{2}$ kg	Vahapapuja rihmottuna
vastajauhettua	Mustapippuria
$\frac{1}{2}$ kg	Tomaatteja kaltattuna ja paloitetuna (poista siemenet)
2 rkl	Tuoretta basilikaa silputtuna
(hieman	Suolaa)
<p>1. Kuumenna öljyä miedolla lämmöllä tilavassa pannussa minuutti. Lisää valkosipuli, vahapavut, 3 rkl vettä ja mustapippuri. Hauduta aineksia kannen alla 15 minuuttia silloin tällöin sekoittaen.</p> <p>2. Kaada joukkoon tomaatit ja basilikasilppu. Anna edelleen kypsyä kannen alla 10 minuuttia. Mausta varovasti suolalla.</p>	

Yhdessä annoksessa

Kaloreita

84

Rasvaa yhteensä

4 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja	0
kolesterolia	0
proteiineja	4 g
hiilihydraatteja	8 g
Natriumia	10 mg
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0