

Pizzamártás - pizzaszósz (meleg)



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 1 kis doboz konzerv paradicsompüré, késhegynyi origano vagy majoránna, késhegynyi őrölt fekete bors, só, 1 evőkanál kristálycukor, kb. 2 dl víz vagy paradicsomlé

1. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és kis lángon, az olajon 5-6 perc alatt megpároljuk. Hozzáadjuk a paradicsompürét, a fűszereket, a sót, a cukrot és vízzel vagy a paradicsomlével fölöntjük. 5-6 percig főzzük, ezalatt besűrűsödik.
2. Fűszerként használhatunk késhegynyi kakukkfűvet és (vagy) rozmaringot, kis darabka babérlevelet is.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 125 kcal • 1,5 g fehérje • 7,8 g zsír • 12,1 g szénhidrát • 0,3 g rost • 0 mg koleszterin