

ZÖLDSÉG SALSA



KB.
4
SZELET
KENYÉRRE

Hozzávalók:

- 10 g olívaolaj
- 40 g póréhagyma
- 80 g TV paprika
- 130 g paradicsompüré (nyers paradicsomból számítva)
- 2 g friss bazsalikom
- 4 szelet pirított Mevalia Pan Carré
- só, bors

TIPP:

A salsát teljesen krémesre turmixolva, vagy turmixolás nélkül is fogyaszthatjuk. Mielőtt a salsát rákenjük a kenyérré, a kenyeret kissé meg lehet pirítani. A zöldség salsát hűtőszekrényben tárolhatjuk néhány napig, de le is lehet fagyasztani, így egy hónapig is eláll.

Elkészítés:

1. A póréhagymát és a paprikát finomra vágjuk, a bazsalikomot megmossuk, megszáritjuk, és azt is finomra vágjuk.
2. A póréhagymát és a paprikát olívaolajon megpirítjuk, kissé megpároljuk, majd hozzáadjuk a paradicsompürét, ízesítjük, és lassú tűzön addig főzzük, amíg a zöldség meg nem puhul, de nem fő szét teljesen.
3. Hozzáadjuk a bazsalikomot és hagyjuk, hogy kihűljön. A salsát pirított kenyérszeletekre kenjük.

Teljes adag	Energia - 143 kcal	Fehérje - 3,14 g	Phe - 95 mg
1 adag (20 g)	Energia - 36 kcal	Fehérje - 0,8 g	Phe - 24 mg
1 szelet Pán Carré + 20 g salsa	Energia - 80 kcal	Fehérje - 0,9 g	Phe - 27 mg