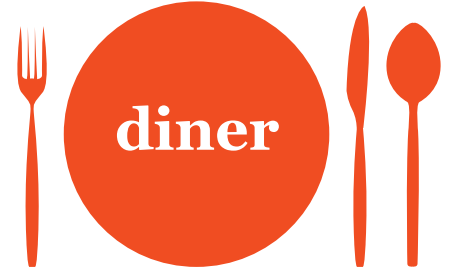




Tamara's recepten



Tamara's Tomatensaus

Ingrediënten (voor 200 gram pasta):

- 1 teen knoflook
- 1 ui
- roomboter of olijfolie
- 1 tl oregano
- 1 tl basilicum
- klein beetje tijm
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 eetlepel rode balsamicoazijn

Bereiden:

- Snijd de knoflook en ui in kleine stukjes fruit deze even in de pan met roomboter of olijfolie.
- Voeg de kruiden toe en bak die even mee.
- Doe nu 1 blik gepelde tomaten erbij en zet het vuur lager, als dit begint te pruttelen doe je er de rode balsamicoazijn bij en laat je dit ongeveer 30 minuten op laag vuur pruttelen.
- Voeg verse groente toe die je lekker vindt.
- Deze saus is lekker bij de pasta, wraps of andere gerechten waar tomatensaus bij wordt gebruikt.



Tamara's voedingadvies

voedingsdeskundige & gewichtsconsulente

Tamara Rossingh
info@tamarasvoedingsadvies.nl
www.tamarasvoedingsadvies.nl
06-10732104