



Salsa pomidorowa

★★★★★ (40)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (488 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 19.29 kcal 0.96%	Białko 1.04 g 2.08%	Węglowod. 4.70 g 1.74%	Tłuszcze 0.23 g 0.33%	Błonnik 1.36 g 5.44%	GDA 0.96 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Pomidor - 390g
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)
- Limonka - 25g (¼ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidory optucz dokładnie pod bieżącą wodą. Możesz je obrać ze skórki, ale jeśli są jędrne nie będzie to konieczne. Przekrój je na pół, usuń gniazda nasienne i pestki. Resztę pokrój w drobną kostkę.

KROK 2: Cebulę i czosnek obierz i posiekaj w bardzo drobną kostkę. Połącz w misce z pomidorami.

KROK 3: Kolendrę optucz i wysusz, posiekaj, dodaj do pomidorów.

KROK 4: Papryczkę chili przekrój na pół, a następnie w drobne paseczki. Jeśli nie przepadasz za zbyt ostrym smakiem nie dodawaj do salsy pestek chili.

KROK 5: Salsę wymieszaj. Dopraw do smaku odrobiną soli, pieprzu i skrop sokiem z limonki.

*Salsę serwuj świeżą, gdyż po dłuższym czasie puszcza sok.

Smacznego!

