



Salsa

Serveres sammen med hummus, grøntsagsstave og knækbrød, som et mellemmåltid.

12 personer

Ingredienser

- 1 mellem løg, rå
- 1 mellem fed hvidløg, rå
- 2 tsk olie
- 1 dåse hakkede tomater, dåse
- 50 g peberfrugt, grøn, rå
- 2 spsk eddike
- 1 tsk sukker
- 0,25 tsk chili, tørret
- 0,5 tsk paprika
- 0,5 tsk timian, tørret











Fremgangsmåde

Snit løg og hvidløg i små tern og steg den bløde i olie ved svag varme i en gryde. Tilsæt hakkede peberfrugter, dåsetomater, eddike og krydderier. Kog ved svag varme uden låg i ca. 20 min eller til salsaen har den ønskede konsistens. Kogetiden afhænger af overfladen i din gryde. Rør flere gange undervejs. Tilsæt til sidst sukker og mag til med lidt salt og evt. ekstra krydderi. Hæld på glas og afkøl.

Tip!

Brug den som kold sovs eller dressing, eller tilsæt resterne i en gryderet.

Opskrift: Salsa

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (50 g)
Energi	1252 kJ	209 kJ	104 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	10,9 g	1,81 g	0,91 g
Mættede fedtsyrer	 0,32 g	0,053 g	0,026 g
Monoumættede fedtsyrer	 0,25 g	0,041 g	0,021 g
Polyumættede fedtsyrer	 0,8 g	0,13 g	0,067 g
Kulhydrat, tilgængelig	38,6 g	6,44 g	3,21 g
Sukkerarter	 28,9 g	4,82 g	2,4 g
Kostfibre	 11,3 g	1,88 g	0,94 g
Protein	9,22 g	1,54 g	0,77 g
Salt, NaCl	 0,032 g	0,005 g	0,003 g
Alkohol	 0,06 g	0,01 g	0,005 g