Tomaattinen salaatinkastike

Tomaattimehu ei ole pelkästään juoma, se on myös maukas keittojen, kastikkeiden ja pataruokien liemi sekä kevyt salaatinkastikkeen aines.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 5 minuuttia 4 annosta  |
| 1 dl | Tomaattimehua |
| 2 rkl  | Öljyä |
| 1 rkl  | Viinietikkaa tai sitruunamahua |
| 1 tl  | Sokeria  |
| ¼ tl | Suolaa |
| Hieman  | Mustapippuria |
| 1-2  | Valkosipulin kynttä |
| ½-1 tl  | basilikaa |
| Sekoita kaikki ainekset keskenään. Tomaattikastike sopii kasviksia, äyriäisiä, kalaa ja lihaa sisältäviin salaatteihin.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa |
| Kaloreita  | 80 |
| Rasvaa yhteensä | 8 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja | 0 g  |
| Hiilihydraatteja | 2 g |
| Natriumia | 1 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  4 kcal  |