

# Sienitomaattikastike

kokonaisaika **30 min** 15 min esivalmistelut **15 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**309 kJ / 74 kcal**

Rasva: **5 g** Proteiini: **1,9 g**  
Hiilihydraatit: **5 g**

## AINEKSET

4 annosta

<b>1</b>	sipuli
<b>1</b>	valkosipulinkynsi
<b>2 rkl</b>	rypsiöljyä
<b>2</b>	laakerinlehteä
<b>1 g</b>	kokonaisia mustapippureita
<b>5 rkl</b>	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
<b>100 g</b>	tomaattimehua
<b>1 tl</b>	tomaattipyreetä
<b>1 tl</b>	herkkutattijauhetta
<b>1 g</b>	savusuolaa
<b>1 tl</b>	sokeria
<b>1 tl</b>	tärkkelysjauhoa

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Kuori ja silppua sipuli. Kuullota se öljyssä pannulla kullanuskeaksi. Murskaa valkosipuli puristimella ja lisää se sipulin joukkoon laakerinlehtien ja pippureiden kera. Jatka kuullottamista hetki.

### Vaihe 2

Lisää tomaattipyree ja kuullota muutaman minuutin ajan. Kaada sekaan tomaattimehu ja Kikkomanin soijakastike. Mausta sokerilla, savusuolalla ja tattijauheella ja anna kiehua hiljaa n. 15 minuuttia. Siivilöi sitten kastike.

### Vaihe 3

Sekoita tärkkelysjauho vesitilkkaan ja kiehauta siivilöity kastike. Lisää tärkkelys kattilaan koko ajan sekoittaen. Jatka sekoittamista n. minuutin ajan, kunnes kastike on valmista.