

Tomaattikastike soijakastikkeella

kokonaisaika **15 min** 5 min esivalmistelut **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
320 kJ / 77 kcal

Rasva: **5,2 g** Proteiini: **2,1 g**
Hiilihydraatit: **4,2 g**

AINEKSET

4 annosta

- 2 rkl** oliiviöljyä
- 1** valkosipulinkynsi murskattuna
- 1** tlk tomaattimurskaa
- 3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
- 1 tl** kuivattua basilikaa
- 1 tl** kuivattua timjamia
- 1 tl** kuivattua oreganoa
- Mustapippuria
- Silputtua tuoretta basilikaa koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna oliiviöljy paistinpannulla, lisää valkosipuli ja ruskista kevyesti sekoittaen minuutin ajan.

Vaihe 2

Lisää tomaattimurska, soijakastike, kuivatut yrtit ja mustapippuri.

Vaihe 3

Sekoittele ja anna hautua muutaman minuutin ajan. Vähennä nestettä, jos haluat kastikkeesta sakeampaa.

Vaihe 4

Tarjoa spagetin kanssa. Koristele silputulla tuoreella basilikalla.