



Peberfrugtsauce

Vi serverer peberfrugtsauce sammen med farsbrød og brune ris, som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

150 g rød peberfrugt
150 g gul peberfrugt
75 g løg
2 fed hvidløg
1 spsk olie
1 stk grøntsagsbouillon
2 ½ dl vand
3 tsk tørret basilikum
1 tsk paprika
60 g friskost, light, Linessa
salt og peber

Fremgangsmåde

Rens og findel grøntsagerne.

Svits peberfrugt, løg og hvidløg i olien. Tilsæt bouillon, og kog det minimum i 20 min. under låg. Lad det gerne simre i op til 2 timer. Behøver ingen omrøring.

Bland friskost, basilikum og paprika i sovsen, og varm sovsen op, uden at koge den.

Smag til med salt og peber.

Tip!

Sovsen er også god vendt med frisk kogt pasta. Fryseegnet.



Opskrift: Peberfrugtsauce

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (121 g)
Energi	1479 kJ	204 kJ	246 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	19,3 g	2,66 g	3,21 g
Mættede fedtsyrer	2,53 g	0,35 g	0,42 g
Monoumættede fedtsyrer	0,89 g	0,12 g	0,15 g
Polyumættede fedtsyrer	0,74 g	0,1 g	0,12 g
Kulhydrat, tilgængelig	29,7 g	4,1 g	4,95 g
Sukkerarter	11,8 g	1,62 g	1,96 g
Kostfibre	8,05 g	1,11 g	1,34 g
Protein	13 g	1,79 g	2,16 g
Salt, NaCl	3,64 g	0,5 g	0,61 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g