

inköpslistan.se

Av: Tina Lejdemyr

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

VEGETARISK PASTASÅS

Ingredienser

1 st lök, gul
morötter *(500 g)*
2 msk olivolja
1 burk tomater, krossade
2 msk tomatpuré
1 tsk salt
svartpeppar
socker *(1/2 tsk)*
2 tsk oregano
1 burk kikärtor
1 dl creme fraiche

Gör så här

Skala o finhacka löken. Skala morättern aoch riv dem grovt. Fräs sedan löken i olka i en stekpanna. ,Lägg i de rivna morätterna och burktomaterna. Smaksätt med tomatpuré, salt, peppar och en liten aning socker samt smulad oregano. Koka allt under lock i ca 30 minuter. Lägg most slutet ner väl avrunna och avsköljda kikärtor. Rör om då o då. Späd med 1/2 del vatten om det behövs.
Klicka i creme fraiche och blanda ner den ordentligt. Smaka av.
Serveras med pasta (råris, quinoa eller bulgur går också bra)