

Lilkovo-rajčatová omáčka pro nejmenší



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

123 kalorií , 0 g cukrů , 13 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/lilkovo-rajcatova-omacka-pro-nejmensi>

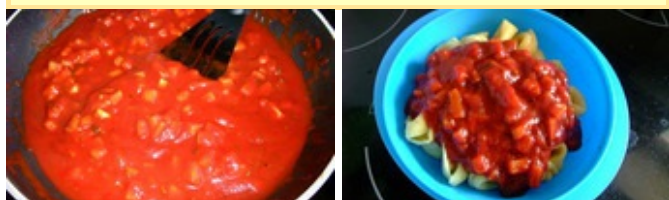
Příprava

Lilek oloupeme a nakrájíme na kolečka, jednotlivé kolečka mírně posolíme a necháme přibližně 10 minut takzvaně opotit. Poté suchým papírovým ubrouskem lilek osušíme. Na připravenou pánev si nalijeme olivový olej a necháme rozehtát. Lilek nakrájíme na opravdu malé kostičky a na olivovém oleji smažíme přibližně 5 minut. Zalijeme rajčatovým protlakem a mírně zředíme vodou. Necháme provařit, aby omáčka byla hustá a podle chuti osladíme. Přisypeme bazalku a necháme přibližně 1 minutu provonět a můžeme podávat.



Tip k receptu

Omáčka se hodí k těstovinám nebo ke kynutému knedlíku.



Ingredience

- ✓ 1/2 lilku
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 malá konzerva rajčatového protlaku
- ✓ 2 lžíce cukru krupice
- ✓ 1 lžíce bazalky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod