

# Enkel tomatsås - 2 portioner



Redskap	Ingredienser
dl-mått tsk-mått krm-mått kniv skärbräda kastrull liten slev att röra om med provsmakningssked mixerstav	2 dl krossade tomater ca ¼ gul lök 1 liten vitlöksklyfta 1 tsk olivolja 0,5 tsk socker  kryddor som du gillar, välj tex. några av dessa! Börja med 0.5 krm och smaka av med mer kryddor på slutet!  chilipeppar, sambal oelek, svartpeppar, salt, basilika, paprika, oregano

## Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.</li><li><input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.</li><li><input type="checkbox"/> Tvätta händerna.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.</li><li><input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Skala och finhacka ¼ gul lök.</li><li><input type="checkbox"/> Skala och finhacka 1 vitlöksklyfta</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Häll i 1 tsk olja i en liten kastrull.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Fräs lök och vitlök tills de blir mjuka.</li><li><input type="checkbox"/> Om du har tomatpuré hemma kan du lägga ner 1 tsk av det nu och låta fräsa med 1 minut.</li></ul> <p><b>FRÄSA = bli mjukt och glansigt, INTE brunt eller bränt!</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Häll i 2 dl krossade tomater.</li> <li><input type="checkbox"/> Lägg i ½ tsk socker + de kryddor du valt.</li> <li><input type="checkbox"/> Blanda om.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Småkoka i minst 15 minuter. (Små bubblor)</li> </ul> <p style="color: green; text-align: center;"><i>Såsen smakar mer om den får koka längre!</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Om du vill</b> kan du mixa din sås så får den en slätare konsistens. <i>Ta bort kastrullen från plattan om du vill mixa och sätt INTE på mixerstaven förrän den är nere i såsen. Annars kan det stänka varm tomatsås på dig!</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Provsma såsen. Behöver du mer av någon krydda? <i>Tänk på att ha i LITE krydda i taget och provsma igen. Du kan alltid ha i mer krydda men inte ta bort!</i></li> </ul>
	<p>Servera till exempel med pasta och riven ost! Såsen går bra att frysa, så du kan koka en stor sats (tex dubbla receptet) och frysa in.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Diska och plocka undan efter dig.</li> </ul>
	<p>Krossade tomater är billiga och håller länge i ditt skafferi. De kan vara av olika kvalitet och mer eller mindre vattniga. Blir din sås för tjock, späd med lite vatten. Krossade tomater innehåller tex mycket av den nyttiga antioxidanten lykopen. <b>Köp</b> helst krossade tomater i <b>tetra</b>, då de i konservburk har visat sig kunna innehålla tungmetaller och Bisfenol A som inte är så nyttigt att äta!</p>

