

INGREDIËNTEN

Voor 350 ml saus
1 blik of pak gezeefde tomaten
1 grote ui
1 chilipeper
1 teentje knoflook
1 paprika (liefst een gele)
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel kurkuma
1 theelepel (gerookte) paprikapoeder
1 theelepel suiker (eventueel)

PITTIGE TOMATENSAUS

Bevat per eetlepel: Kcal: 13 | Eiwit: 0,3 gr | Koolhydraten: 1,7 gr | Vet: 12,5 gr | Vezels: 0,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui, snij de paprika in kleine blokjes en hak de knoflook fijn.
• Snij de chilipeper in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Dit is namelijk het meest pittige deel van de peper.
• Hak de peper in zo klein mogelijke stukjes.
• Verhit een scheutje olie in een kook- of steelpan. Fruit de ui, knoflook en peper een minuut of twee aan.
• Voeg nu de paprikablokjes en alle drie de kruiden toe. Laat alles nog een minuut of twee bakken terwijl je goed blijft roeren.
• Voeg nu de gezeefde tomaten toe en laat de saus zeker 30 minuten op laag vuur pruttelen. Roer het elke paar minuten even door om te voorkomen dat het aankoekt.
• Proef na 30 minuten de saus en let daarbij op twee dingen: is de saus 'intens' genoeg en is de saus niet te zuur? Als de saus te zuur is voeg je een klein beetje suiker toe. Dit heft het zuur op. Als de smaak nog niet intens genoeg is (een beetje flauw dus) dan laat je de saus verder inkoken.

TIPS EN TRICKS

• Deze saus is ook heerlijk bij een boterham of cracker met kaas. Je gebruikt ‘m dan in plaats van boter. Je kunt ook een boterham insmeren met een beetje saus, kaas er doen en dan even op 200 graden in de oven. Je hebt je simpele boterham met kaas dan omgetoverd in een soort pizza.
• Ben je een die-hard peperfanaat dan laat je de zaadjes en zaadlijsten gewoon zitten :)