

Ντομάτα και Βασιλικός



Μερίδες: 2 φλιτζάνια

Υλικά:

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 8 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. αποξηραμένη ρίγανη
- ¼ φ φρέσκο βασιλικό, κομμένο
- ¼ κ.γ. μαύρο πιπέρι
- 1 κονσέρβα (15oz) σος ντομάτας
- ½ φ νερό
- 3 κ.γ. παρμεζάνα

Εκτέλεση:

- Ζεστάνετε το λάδι σε μικρό τηγάνι και τσιγαρίστε το σκόρδο.
- Προσθέστε και τσιγαρίστε τη ρίγανη, βασιλικό και μαύρο πιπέρι.
- Προσθέστε τις ντομάτες και το νερό και σιγοβράστε για 20 λεπτά.
- 10 λεπτά πριν να είναι έτοιμη η σάλτσα, προσθέστε και την παρμεζάνα.

Για κάθε φ:

- Θερμίδες: 184
- Πρωτεΐνη: 5 γρ.
- Υδατάνθρακες: 20 γρ.
- Λίπη: 9 γρ.

Σερβίρετε πάνω από ζεστή μακαρονάδα.