

Eigen tomatensaus

DIRECTIONS:

Maak zelf in een handomdraai je eigen 'verse' tomatensaus. Dit is geen echt 'paleo' recept en tomaten zijn geen echt 'mensen-eten' omdat ze de darmwand een beetje schade toebrengen. Wanneer je geen darmklachten (meer) hebt kun je natuurlijk prima af en toe een keer tomatensaus eten. Het gaat niet om zwart of wit en goed of fout, maar het gaat vooral om genieten van gezonde voeding en lekker variëren zodat je van alles genoeg binnenkrijgt.

Bereiding:

- Verwarm de koekenpan en voeg dan de olijfolie toe en warm 2 minuutjes op.
- Voeg dan de ui en knoflook toe en bak op laag vuur 5 minuten totdat dit mengsel zacht wordt, maar niet bruin.
- Voeg dan de peper en oregano toe en bak nog 2 minuutjes mee.
- Voeg dan de tomaten toe (als deze nog niet in blokjes zijn gesneden kun je dat met de spatel in de pan doen of eerst op een snijplank wat kleiner snijden)
- Warm zachtjes door tot het kookt en laat 5 minuutjes zachtjes pruttelen.
- Zet het vuur laag en voeg het zout en de honing toe, roer even goed door en voeg dan de basilicum toe.

Dit is natuurlijk een prima basis saus voor de pasta, alhoewel pasta ook niet echt valt onder 'mensen-eten' omdat het ook beschadigend kan zijn voor de darmwand. Maar ook hier weer geldt dat soms geen kwaad kan, maar elke dag teveel is.

Deze saus kun je prima in porties invriezen.

Je kunt van deze saus ook een soepje maken. Neem de helft van de saus en voeg een kwart liter bouillon toe (kip, rund of groente) en 2 grof geraspte wortels of 1 grof geraspte courgette. Kook dit 5 minuten door en klaar is je groente/tomatensoep!

Een andere optie is een vispotje: Gebruik voor 1 persoon de helft van de saus, voeg 1 handje ontpitte olijven toe en warm dit door in een pannetje. Bak een visfilet (zalm, tonijn of witvis), die je eerst droogdept, aan beiden zijden in 3-5 minuten gaar in de olijfolie.

Als bijgerecht is een gemengde salade met avocado een lekkere en super gezonde optie. Maak het bord op met de vis (of kip) en serveer de tomatensaus erbij met de salade.

Je kunt hetzelfde natuurlijk doen met een kipfiletje, maar pas de baktijd aan tot de filet gaar is.



INGREDIENTS:

- 2 blikken **Gepelde Tomaten, Liefst Biologisch**
- 2 stuks **Grote Uien**, *fijn gesneden*
- 2 tenen **Knoflook**, *fijn gesneden*
- 1 eetlepel **Gedroogde Oregano**
- 3 eetlepels **Olijfolie**
- 1 bakje **Verse Basilicum**, *de blaadjes fijn gesneden*
- 1 eetlepel **Honing**
- 0.5 theelepel **(Himalaya) Zeezout**
- Vers Gemalen Peper Naar Smaak**

METRICS:

Difficulty: Easy

Attribution: koekenpan