

Mikro Italiaanse Pizzasous.

Jy kan hierdie sous ook saam met spaghetti voorsit.

Genoeg vir 4 pizzas

30 ml olie	1 ui, fyn gekap
2 stele seldery, in ringe gesny	2 huisies knoffel, fyngedruk
1 klein groen soetrissie, fyn gekap	30 ml koekmeelblom
4 medium-groot (450 g) tamaties, ontvel en fyn gekap	60 ml water
60 ml tamatiepuree	5 ml droë oregano
5 ml droë basielkruid	sout en peper na smaak
5 ml droë marjolein	

Metode:

- 1.) Meng die olie, ui, seldery, knoffel en groen soetrissie in 'n 2 liter glasbak of enige ander bak wat geskik is vir die mikrogolfoond.
- 2.) Mikrogolf 6 minute lank by 100 persent krag, roer na elke 2 minute.
- 3.) Roer die koekmeelblom by en dun die res van die bestanddele. Meng goed. Bedek en mikrogolf 5 minute lank by 100 persent krag.
- 4.) Verminder die krag tot 50 persent en mikrogolf nog 10 minute lank. Roer na elke 3 minute.

Opdienings voorstel:

phantocomp