



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

ZELFGEMAAKTE PASTASAUS

Ingrediënten:

- 500 gram stevige tomaten, goed rijp
- 4 grote, rode paprika's
- 3 grote rode uien, gepeld
- 1 teen knoflook
- 60 ml. olijfolie
- 125 ml. balsamicoazijn
- versgemalen peper en zout
- 100 gram Parmezaanse kaas, geschaafd
- 100 gram zwarte olijven

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de paprika's doormidden en verwijder de zaden + zaadlijsten. Snijd de tomaten en uien doormidden en pel de knoflook. Leg alle groentes in een braadslede/ ovenschaal. Giet de olijfolie en balsamicoazijn eroverheen en bestrooi met peper en zout. Zet de schaal circa 50 minuten in de oven en haal er daarna uit. Laat de groentes ongeveer 5-10 minuten afkoelen voordat je ze in de keukenmachine doet (staafmixer kan ook, dan krijg je een dunnere saus). Proef even en voeg peper en zout naar smaak toe.

Na het serveren op de spaghetti strooi je de Parmezaanse kaas en de olijven eroverheen.

