

COULIS DI POMODORO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- farina (5g)
- una cipolla
- pomodori pelati (1000g)
- sedano (un gambo)
- una carota

Come si prepara

Lavare, pelare la carota e ridurla in minuscola dadolata.

Sfilare il gambo di sedano, lavarlo e ridurlo a tocchetti.

Pelare la cipolla e tagliarla sottilissima.

In una pentola da sugo far soffriggere l'olio, quindi aggiungere le verdure e farle appassire per 5 minuti a fuoco medio.

Aggiungere i pelati spezzettati e cuocere per 20 minuti a fuoco dolce.

Versare la farina, facendola scendere da un colino per evitare i grumi, poi mescolare bene.

Mettere il sugo in forno a 90 gradi per 2 ore e, una volta cotto, frullarlo e passarlo al colino per ottenere una salsa vellutata

Difficoltà: 2

Tempo: 160

Tabella nutrizionale

Valore energetico	59 kcal 247 kJ
-------------------	-------------------

Tags



creme, salse, basi, vegetariana, vellutate, Coulis di pomodoro, sughi

