

Ljummen tomatsalsa

LJUMMEN TOMATSALSA

Ger 2 portioner

TILLAGNINGSTID:

20 minuter

1 st gul lök

1 st liten aubergine

200 g grönkål

70 g babyspenat

250 g cocktail tomater

2 tsk hackad chili

1 st stor vitlösklyfta

himalayasalt

svartpeppar

HUSGERÅD

Skalkniv

Kniv

Stekpanna

Vitlökspress

Måttsats

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Ljummen tomatsalsa

Ljummen tomatsalsa

Denna goda tomatsalsa är fylld med härliga smaker från vitlök och chili och skapar en fin symfoni tillsammans med grönkål och aubergine. Ett gott tillbehör som är lätt att steka ihop till köttet, kycklingen eller vad helst du önskar.

Så här gör du

- Skala och hacka löken
- Skölj och dela auberginen i tärningar
- Bryn samman löken och auberginen i en stekpanna tills de mjuknar och får lite färg
- Skär bort stammen på grönkålen och hacka grovt
- Vänd ner grönkålen och babyspenaten i en stekpannan
- Tillsätt den hackade chilin och pressa ner vitlöken
- Stek samman tills grönkålen och spenaten mjuknat något
- Dela tomaterna i fyra delar och vänd ner i röran
- Smaka av med salt och peppar
- Servera och Njut!



Titta gärna runt och låt dig inspireras av fler goda tillbehör här i vår receptbank Paleoskafferiet. [Fler tillbehör hittar du här.](#)

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)

Ljummen tomatsalsa



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
