

Fresh Tomato Sauce

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 4 medium tomatoes, cores removed, chopped or 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 2 cloves garlic, minced
- ½ cup fresh basil, chopped
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Optional: olive oil, balsamic vinegar

Instructions

STEP 1: Combine ingredients in a large bowl and mix well.

STEP 2: Allow to sit 15 minutes or up to an hour to allow flavors to come together.



- **Try this!** Add this sauce to your next pasta, chicken or turkey dish.
- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!



Per Serving: 35 Calories | 8g Carbs | 5g Sugar | 2g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 2g Protein | 150mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ፍሬሽ የቲማቲም ስኅ

የገበታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 4 መካከለኛ ቲማቲም፣ ግንዱ ተወግዶ የተከተፈ ወይም 1 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሸገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 2 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- ½ ኩባያ ፍሬሽ የፈረንጅ በሶብላ (ባዚል)፣ የተከተፈ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- አማራጭ:- አሊቭ አይት፣ ባልሰሚክ ኮምጣጤ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በአንድ ትልቅ ጎድዳዳ ሳህን ውስጥ ሁሉንም ንጥረ ነገሮች ይቀላቅሉ እና በደንብ ያደባልቁት።

ደረጃ 2:- ጣዕሙ እስኪመጣ ድረግ ለ 15 ደቂቃ ወይም ለአንድ ሰዓት ያህል እንዲቀመጥ ይፍቀዱ።



- **ይህን ይሞክሩ!** በሚቀጥለው ፓስታ፣ ዶሮ ወይም የተርኪ ገበታዎ ላይ ይህን ስኅ ይጨምሩ።
- **ይህን ይሞክሩ:** ለስላሳ የሆኑ ፍሬሽ እፅዋትን ሲጠቀሙ፣ ግንደኛንም ይጠቀሙ፣ ግንደኛም እንደ ቅጠሎች ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው!



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 35 ካሎሪ | 8g ካርቦች | 5g ስኳር | 2g አሰር | 0g ስብ (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 2g ፕሮቲን | 150mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።