

Pizzasaus

Pizzasaus heb ik in kleine porties in de vriezer, altijd handig als ik een keer een pizza voor ons 2-tjes wil maken, of als ik een rode saus wil bij mijn pasta of (bloemkool)rijst.

Dit is een basisrecept, natuurlijk is het mogelijk met diverse kruiden naar hartelust te improviseren.

Wil je zelf ook de bodem maken, dan heb ik [hier](#) voor je het recept. Maar heb je hier geen zin in of tijd, in het diepvriesschap van de supermarkt verkopen ze losse bodems, of probeer eens een bodem van bloemkool of broccoli. Deze vind je dan weer bij de groente afdeling. (let op: ondanks dat er staat dat de bodem van bloemkool of broccoli is gemaakt, er zit ook tarwe in, dus niet koolhydraatarm).

Voor ong. 600 ml. saus (voldoende voor 8-10 pizza's)

Bereidingstijd: ong. 30 min.

Ingrediënten

- 1 a 2 uien heel fijn snipperen
- 1 teentje knoflook
- 5 dl gezeefde tomaten (is in principe 1 pak)
- 1 blik tomatenstukjes
- 1/2 theelepel suiker
- 1/2 theelepel zout (of meer naar smaak, maar dan beter dit later toe te voegen als de saus bijna klaar is)
- 1 eetlepel oregano
- 1 eetlepel basilicum
- 1 theelepel munt
- 1 theelepel tijm

- Olijfolie

Bereiding

Uien en knoflook snipperen en in de olijfolie langzaam glazig laten worden.

Alle andere ingrediënten erbij doen, deksel op de pan en op laag vuur ong. 30 minuten laten pruttelen.



Proeven.... evt aanvullen met wat zout/peper etc.

Voor een pastasaus is de saus zo prima, maar wil je de saus gebruiken op de pizza, dan kun je de saus gladder maken d.m.v. een staafmixer. Deze keus is aan jou.