

Salsa de Pimientos y Ajo para Pastas



Sirve:

6 - 8 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
medium mixing bowl
7" Santoku Knife

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Karen Petersen
Editora de Recetas Colaboradora
[Agregar un Comentario](#)

2 cebollas grandes (o 3 cebollas pequeñas), en tiras con el Cono #2
2 pimientos verdes, sin nervaduras ni semillas, cortados en trozos grandes
2 pimientos rojos, sin nervaduras ni semillas, cortados en trozos grandes

Preparación :

1. En la olla MP5, colocar las cebollas, los pimientos, el ajo, el orégano, el comino, los tomates, sal y pimienta, y mezclar bien. Tapar.
2. Establecer la sonda de temperatura a 80°C/180°F y cocinar durante 6 horas.
3. Una vez cocido, agregar el cilantro y transferir a un procesador de alimentos o picadora; es posible que sea necesario hacerlo en varios lotes. Procesar varias veces hasta que la mezcla obtenga la consistencia deseada.
4. Colocar nuevamente en la olla MP5 y agregar la carne, si lo desea, y revolver. Servir sobre pasta.

Consejos:

- Si no se utilizará de inmediato, transferir la salsa en cantidades de 1 taza a contenedores herméticos. Congelar hasta el momento de usar, hasta un máximo de 3 meses.
- Se puede servir sobre arroz o zapallo espagueti en hebra.

Información nutricional por ración

Calorías: 57
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 114mg

Carbohidratos: 12g

Fibra 3g

Dietética:

Azúcar: 7g

Proteína: 2g

Basada en 8 porciones y sin el pavo
