

# TOMĀTU MĒRCE

## Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~2,5 kg tomātu
- 3 ēdamkarotes olīveļļas
- 5 ķiploka daiviņas
- ½ tējkarotes oregano
- ½ tējkarotes bazilika
- pēc izvēles – lauru lapa, salvijas vai rozmarīna lapiņas
- šķipsniņa maltu melno piparu
- 1 tējkarote cukura
- 5 svaigas bazilika lapiņas, smalki sakapātas
- pāris šķipsniņas jodētā sāls



## Pagatavošana:

1. Tomātus blanšē, novelk miziņu un sablendē.
2. Katlā uzkarsē eļļu, apcep ķiplokus, garšvielas. Pievieno tomātus, cukuru un uz nelielas liesmas vāra ~ 30 minūtes. Ja tomātu mērce ir skābena, pievieno vēl nedaudz cukura. Cukurs tomātu skābo garšu padara vienmērīgu.

Tomātu mērci pievieno gaļai, zivij, rīsiem, pastai vai kartupeļiem.



## DER ZINĀT

Tomāti satur C, K, B grupas u.c. vitamīnus, folskābi, holīnu, kāliju, cinku, dzelzi, u.c. minerālvielas, antioksidantus – beta karotīnu, likopēnu. Likopēns visvairāk izdalās, ja tomātus karsē un pievieno kvalitatīvu olīveļļu. Ēdot tomātus, mēs rūpējamies arī par savu sirds veselību! Gatavojot aukstās tomātu zupas, pievienojiet olīveļļu! Tomāti satur arī alfa lipoīnskābi, kas var palīdzēt kontrolēt glikozes līmeni asinīs.

SIA "Rīgas Dzemdību nams"  
Miera iela 45, Rīga  
T. +371 67011225  
www.rdn.lv  
f dzemdibunams  
dzemdibunams  
dzemdibunams



Recepti piedāvā Rīgas Dzemdību nama uztura speciāliste Liene Sondore.