

INVIATO DA

LastGroove

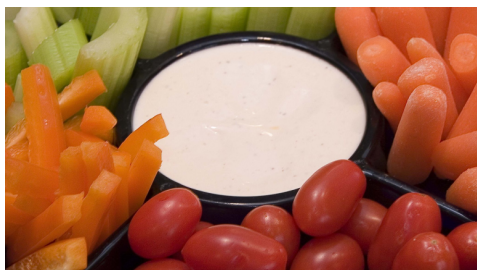
ON

02/03/2013



Keine Stimmen

Salse



Le salse sono uno spuntino veloce, gustoso, sano e invitante, che si può preparare facilmente insieme al gruppo YS. Nella preparazione delle salse e dei condimenti non ci sono praticamente regole, quindi spazio alla creatività e ai gusti personali. Preparare (e gustare) le salse può essere un divertimento straordinario per te e il tuo gruppo.

Ingredienti

- verdure crude (ottime scelte sono: carote, cetrioli verdi, cavolfiore, peperoni rossi) oppure patatine o nachos
- salsa da intingere

Ricetta

Tagliare le verdure a strisce lunghe (tagliare i cavolfiori in piccole cimette).

Preparare le salse da intingere.

Versa le salse nelle ciotoline. Disponi le verdure accanto. Buon appetito!

Salsa all'aglio

Ingredienti:

- un vasetto di maionese
- una testa d'aglio
- sale e pepe q.b.

Mescolare tutti gli ingredienti. Lasciare riposare per almeno 30 minuti.

Salsa di ricotta e erba cipollina

Ingredienti:

- un panetto di ricotta
- erba cipollina
- un po' di yogurt
- sale e pepe q.b.

Mescolare tutti gli ingredienti. Conservare in frigorifero.

Salsa al curry

Ingredienti:

- 1 cipolla
- 1 mela
- Curry in polvere
- yogurt (preferibilmente denso)

Ricetta:

- In una padella, soffriggere la cipolla e la mela finché non saranno morbide (ma non dorate)
- Aggiungere 2 cucchiaini di miscela di curry e mescolare
- Frullate il composto in padella con un frullatore
- Aggiungere lo yogurt fino a ottenere la consistenza desiderata

La salsa al curry è ottima se servita calda

Salsa di pomodoro

Ingredienti:

- Cipolla
- Pomodori a fette in scatola
- basilico fresco
- origano fresco
- sale e pepe q.b.

Ricetta:

- in una pentola o in padella, soffriggi la cipolla finché non sarà morbida.
- Aggiungere i pomodori in scatola alla cipolla e portare a ebollizione.
- Se lo desideri, aggiungi sale e pepe a piacere.
- Spegnete il fuoco e frullate tutti gli ingredienti con un frullatore.

- Mentre è ancora caldo, aggiungi le erbe aromatiche fresche e mescola.

Weitere Informationen

Categorie

Giochi e attività

Tag

Ricetta

Età

Non sono disponibili dati.

Numero di partecipanti

1-20

20-30

Bibbia

Manca questa informazione.

Materiale

Quasi senza sforzo

Scarica il file

Nessun download di file

KI Generierter Inhalt

Contenuto

Categorie

Tag

Età

Numero di partecipanti

Bibbia

Materiale