

Dipy



Dipy są szybką, smaczną, zdrową i atrakcyjną przekąską, którą można z łatwością przyrządzić wspólnie z grupą YS. W tworzeniu dipów oraz sosów do nich praktycznie nie ma zasad więc kłania się kreatywność i indywidualne gusta. Tworzenie (i jedzenie) dipów może być wspaniałą zabawą dla Ciebie i twojej grupy.

Składniki

- surowe warzywa (dobrymi opcjami są: marchewki, ogórki zielone, kalafior, papryka czerwona) lub chipsy/ nachosy
- sos dipowy

Przepis

Pokrój warzywa na długie paski (kalafiori potnij na małe różyczki).

Namieszaj sosy do dipów.

Przełóż sosy do miseczek. ułóż obok warzywa. Enjoy!

Sos Czosnkowy

Składniki:

- słoik majonezu

- główka czosnku
- sól i pieprz do smaku

Wymieszaj wszystkie składniki. Odłóż na min. 30min.

Sos Twarogowo-Szczypiorkowy

Składniki:

- kostka twarogu
- szczypiorek
- trochę jogurtu
- sól i pieprz do smaku

Wymieszaj wszystkie składniki. Przechowuj w lodówce.

Sos Curry

Składniki:

- 1 cebula
- 1 jabłko
- Przyprawa curry
- jogurt (najlepiej gęsty)

Przepis:

- Na patelni podsmaż cebulę i jabłko - aż będą miękkie (ale nie brązowe)
- Dodaj 2 łyżki przyprawy curry i zamieszaj
- Zmiel blenderem mieszankę na patelni
- Dodaj jogurtu aż do uzyskania pożądanej konsystencji

Sos curry dobry jest podawany na ciepło

Sos Pomidorowy

Składniki:

- Cebula
- Pomidory krojone w puszcze
- świeża bazylia
- świeże oregano
- sól i pieprz do smaku

Przepis:

- w garnku lub na patelni usmaż cebulę aż do momentu, gdy będzie miękka.
- Dorzuć do cebuli pomidory w puszcze i zagotuj.
- Jeśli chcesz, dodaj do smaku soli i pieprzu.
- Wyłącz gaz i zmiel wszystkie składniki blenderem.
- Póki jeszcze ciepłe, dodaj świeże zioła i wymieszaj.