

Dipy



Składniki

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

Przepis

Pokrój warzywa na d?ugie paski (kalafior potnij na ma?e ró?yczki).

Namieszaj sosy do dipów.

Przełóż sosy do miseczek. ułóż obok warzywa. Enjoy!

Sos Czosnkowy

Składniki:

- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka 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 - a? b?d? mi?kkie (ale nie br?zowe)
- Dodaj 2 łyżki przyprawy curry i zamieszaj
- Zmiel blenderem mieszankę na patelni
- Dodaj jogurtu a? do uzyskania po??danej 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.
- Jeżeli chcesz, dodaj do smaku soli i pieprzu.
- Wyłącz gaz i zmiel wszystkie składniki blenderem.
- Póki jeszcze ciepłe, dodaj świeże zioła i wymieszaj.