BEKÜLDŐ
LastGroove

ON
2013.03.02

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Mártások



A mártogatósok gyors, ízletes, egészséges és vonzó rágcsálnivalók, amelyeket könnyedén elkészíthetsz az YS-csoporttal együtt. A dipek és a hozzájuk tartozó szószok elkészítésében gyakorlatilag nincsenek szabályok, így teret kap a kreativitás és az egyéni ízlés. A dipek készítése (és elfogyasztása) remek szórakozás lehet számodra és a csoportod számára.

Hozzávalók

- nyers zöldségek (ajánlottak: sárgarépa, zöld uborka, karfiol, pirospaprika) vagy chips/nachos
- mártogatószósz

Recept

Vágja a zöldségeket hosszú csíkokra (a karfiolt apró rózsákra vágja).

Keverje össze a mártásokat.

Töltsd a mártásokat kis tálkákba. Helyezd melléjük a zöldségeket. Jó étvágyat!

Fokhagymás szósz

Hozzávalók:

- egy üveg majonéz
- egy fej fokhagyma
- só és bors ízlés szerint

Keverje össze az összes hozzávalót. Hagyja állni legalább 30 percig.

Túros-metélőhagyma-mártás

Hozzávalók:

- egy kocka túró
- metélőhagyma
- egy kevés joghurt
- só és bors ízlés szerint

Keverd össze az összes hozzávalót. Tartsd hűtőben.

Curry-mártás

Hozzávalók:

- 1 hagyma
- 1 alma
- curry fűszer
- joghurt (lehetőleg sűrű)

Recept:

- Egy serpenyőben pirítsd meg a hagymát és az almát, amíg megpuhulnak (de ne barnuljanak meg)
- Adjunk hozzá 2 evőkanál curryfűszert, és keverjük össze
- A serpenyőben lévő keveréket turmixgépben pürésítsd
- Adjunk hozzá joghurtot, amíg el nem érjük a kívánt állagot

A curryszószt melegen érdemes tálalni

Paradicsommártás

Hozzávalók:

- Hagyma
- Konzerv, szeletelt paradicsom
- friss bazsalikom
- friss oregánó
- só és bors ízlés szerint

Recept:

- Egy fazékban vagy serpenyőben pirítsd meg a hagymát, amíg megpuhul.
- Adja hozzá a konzervparadicsomot a hagymához, és forralja fel.
- Ha szeretné, ízlés szerint adjon hozzá sót és borsot.
- Kapcsold ki a gázt, és turmixgéppel pürésítsd össze az összes hozzávalót.

- Amíg még meleg, adj hozzá friss fűszernövényeket, és keverd össze.

Weitere Informationen

Kategóriák
Játékok és foglalkozások

Címkék
Recept

Kor
Nincsenek elérhető adatok.

A résztvevők száma
1–20
20–30

Biblia
Ez az információ hiányzik.

Anyag
Szinte erőfeszítés nélkül

Fájl letöltés
Nincs fájl letöltés

KI Generierter Inhalt
Tartalom
Kategóriák
Címkék
Kor
A résztvevők száma
Biblia
Anyag

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/hu/wiki/art/martasok