

## Dipy



Dipy s? szybki?, smaczni?, zdrowe i atrakcyjn? przek?ski?, któr? mo?na z ?atwo?ci? przyrz?dzi? wspólnie z grup? YS. W tworzeniu dipów oraz sosów do nich praktycznie nie ma zasad wi?c k?ania si? kreatywno?? i indywidualne gusta. Tworzenie (i jedzenie) dipów mo?e by? wspania?? zabaw? dla Ciebie i twojej grupy.

## Sk?adniki

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

## Przepis

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

|||

Namieszaj sosy do dipów.

|||

Przeó? sosy do miseczek. uó? obok warzywa. Enjoy!

## Sos Czosnkowy

Sk?adniki:

- s?oik majonezu
- g?ówka 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 pożądanego konsystencji

Sos curry dobry jest podawany na ciepło

## Sos Pomidorowy

## Składniki:

- Cebula
- Pomidory krojone w puszce
- 1/2 łyżeczki bazylii
- 1/2 łyżeczki oregano
- sól i pieprz do smaku

## Przepis:

- w garnku lub na patelni usmaż cebulę aż do momentu, gdy będzie miękka.
- Dorzuż do cebuli pomidory w puszce i zagotuj.
- Jeżeli chcesz, dodaj do smaku soli i pieprzu.
- Wyłącz gaz i zmiel wszystkie składniki blenderem.
- Póki jeszcze ciepłe, dodaj 1/2 łyżeczki oregano i wymieszaj.