WYSŁANE PRZEZ
LastGroove

ON
02.03.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

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 czipsy/ nachosy
- sos dipowy

Przepis

Pokrój warzywa na długie paski (kalafiory 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 wszystki 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 puszce 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.

Weitere Informationen

Kategorie
Gry i zajęcia

Tagi
Przepis

Wiek
Brak dostępnych danych.

Liczba uczestników
1–20
20–30

Biblia
Brakuje tej informacji.

Materiał
Prawie bez wysiłku

Pobieranie plików
Brak pobierania plików

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Wiek
Liczba uczestników
Biblia
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/dipy