

## Dipy



Dipy s? szybki?, smaczny?, zdrowy i atrakcyjny 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.

Prze?ó? sosy do miseczek. u?ó? obok warzywa. Enjoy!

## Sos Czosnkowy

Sk?adniki:

- s?oik majonezu
- g?ówka czosnku
- sól i pieprz do smaku

Wymieszaj wszystkie sk?adniki. Od?ó? 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 ?y?ki 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
- ?wie?a bazylia
- ?wie?e 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.