

Grønnsaker med dipp



Sett frem et fat med oppkuttete grønnsaker og server med forskjellige dipp

Eksempler på grønnsaker:

- Gulrot
- Agurk
- Stangselleri
- Sukkererter
- Paprika
- Blomkål
- Babymais

Guacamole

Ingredienser:

2 stk avokado

Saften av ½ lime

1 ss finhakket løk

2 ts hakket rød chilli

1 båt hvitløk - finhakket

Smak til med salt og pepper (valgfritt)

Utstyr:

Skjærefjøl, kniv, teskje, spiseskje, skål, og gaffel eller stavmikser.

Fremgangsmåte:

1. Del avokadoen i to og fjern steinen og ha avokadoen i en skål.
2. Del chili i to på langs, skrap ut frøene med en teskje, og finhakk chilien.
3. Rens og finhakk løk og hvitløk.
4. Mos avokadoen med en gaffel, ha resten av ingrediensene i den moste avokadoen og miks godt.
5. Ved eget ønske kan du bruke stavmikser.
6. Smak til med salt og pepper ved ønske.

Hummus

Ingredienser:

2 bokser kikerter
6 ss olivenolje
Saften av ½ sitron
2 ts malt spisskummen
1 ts malt koriander
1 ts salt
Fersk koriander
Paprika krydder til servering

Utstyr:

Spiseskje, teskje, sitronpresse, stavmikser, dørslag og en bolle.

Fremgangsmåte:

1. Hell av vannet på kikertene og skyll de godt i kaldt vann
2. Bland kikerter, sitronsaft og olje i en bolle og kjør til en jevn masse med stavmikser.
3. Bruk mer olje eller vann hvis konsistensen er for fast.
4. Smak til med spisskummen, salt og koriander.
5. Dryss på litt paprikapulver og pynt med friske korianderblader før servering.

Mangodipp

Ingredienser:

1 stk mango
3 dl matyoghurt
2 båter lime
Salt og pepper

Utstyr:

Desilitermål, kniv, skjærefjøl, stavmikser og skål.

Fremgangsmåte:

1. Skrell mango, ta ut steinen og del i biter.
2. Ha mangoen og yoghurt i en skål og bruk stavmikseren til å kjøre dette til en glatt dipp.
3. Rør inn saften fra lime.
4. Smak til med salt og pepper.

Paprikadipp

Ingredienser:

2 stk rød paprika
1 stk løk
2 båter hvitløk
1 ss rapsolje
3 ss olivenolje
Salt og pepper

Utstyr:

Spiseskje, kniv, skjærefjøl, boks med lokk, kjøkkenmaskin eller blender og skål.

Fremgangsmåte:

1. Del paprikaene i to, fjern frø og stilken.
2. Rens løken og hvitløken, og del dem i to.
3. Legg paprikaen på stekebrett med skinnsiden opp og pensle med rapsolje.
4. Pakk løk og hvitløk i aluminiumsfolie og legg på stekebrettet.
5. Bak paprikaen og løken i 10-15 minutter til skallet på paprikaen er svart.
6. Ta brettet ut av ovnen og legg paprikaen i en boks med lokk på og la ligge til paprikaen er romtemperert.
7. Plukk vekk skallet på paprikaen.
8. Kjør alle ingrediensene til en glatt dipp i en kjøkkenmaskin eller blender.
9. Smak til med salt og pepper.

Tzatziki

Ingredienser:

5 dl gresk yoghurt
2-3 hvitløksfedd
1 agurk
½ ts salt

Utstyr:

Teskje, kniv, skjærefjøl, skål og rivjern.

Fremgangsmåte:

1. Riv agurken og klem ut så mye vann du kan.
2. Finhakk hvitløken.
3. Bland ingrediensene i en bolle.
4. Smak til med salt.

*Oppskriftene er hentet fra Opplysningskontoret for frukt og grønt,
Geitmyra matkultursenter for barn og Matjungelen.*