

dip groszkowy

Przepis dodany przez użytkownika mniami

....

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- groszek z puszki - 425 g
- rozgniecione ząbki czosnku - 2
- sok z cytryny - 3 łyżka(i)
- oliwa z oliwek - 1 łyżka(i)
- pasta tahini - 3 łyżka(i)
- sól pieprz -
- posiekana natka pietruszki - 1 łyżka(i)
- marchewka - 2-3 szt.
- żółta i czerwona papryka -
- brokuły - 250 g
- zielony groszek - 75 g

Etapy przyrządzania:

1. Groszek z puszki odcedzić, zachowując płyn. Wrzucić do blendera lub zmiksować na pulchną masę z trzema łyżkami zalewy, czosnkiem, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Mocno przyprawić tahini. Ponownie zmiksować. Dodać przyprawy i większą część natki pietruszki drobno posiekanej. Wymieszać, wyłożyć do salaterki, posypać pozostałą natką pietruszki, przykryć folią i jeśli czas na to pozwoli - odstawić na około 2 godziny. Paprykę oczyścić z nasion i pokroić w cienkie słupki. Marchew oczyścić i również pokroić w słupki a brokuły rozdzielić na różyczki. Warzywa blanszować przez około 2 minuty w dwóch rondlach z wrzącą wodą, wrzucając papryki do jednego rondla a pozostałe warzywa do drugiego. Zielony groszek należy blanszować przez 1 minutę. Warzywa dokładnie odcedzić i podawać z dipem przygotowanym z groszku.