

Dip bakłażanowy

Dipy i pasty można przygotować wcześniej, a następnie, zamiast w piekarniku, odgrzać je w podgrzewaczu. Podgrzewacz pomoże też utrzymać je w ciepłe podczas przyjęcia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

3 szklanki

SKŁADNIKI:

1 duży bakłażan, pokrojony w kostkę
1 cebula, posiekana
1 czerwona papryka, drobno pokrojona
150 g marynowanych pieczarek, pokrojonych w plasterki
4 ząbki czosnku, posiekane
1/3 szklanki oliwy z oliwek
200 g nadziewanych oliwek, posiekanych
200 g przecieru pomidorowego
2 łyżki czerwonego octu winnego
1 i 1/2 łyżeczki cukru
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki suszonego oregano
ostry sos chili

chlebek pita lub chipsy kukurydziane

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać na patelni sześć pierwszych składników. Przykryć i dusić na średnim ogniu 10 minut, aż zmiękną. Dodać oliwki, przecier pomidorowy, ocet, cukier, sól, oregano i ostry sos chili. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dusić jeszcze 20–30 minut.

2) Podawać na ciepło z chlebkiem pita lub chipsami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki dipu (bez chlebka pita lub chipsów) zawierają: 53 kcal, 4 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 247 mg sodu, 4 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka