

Dip krabowy

Bez dobrego sosu nie ma pysznej przekąski na imprezie. Zaskocz swoich gości dipem krabowym z dodatkiem białego wina (lub wywaru z kurczaka). To prosty i szybki przepis na dip.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

3 szklanki

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka mąki kukurydzianej
1/2 szklanki białego wina lub wywaru z kurczaka
250 g serka śmietankowego
400 g mięsa krabów z puszki
2 łyżki chudej śmietany
1/4 pęczka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka sosu worcester
125 g sera cheddar, tartego
papryka w proszku
krakersy i/lub surowe warzywa

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużej misce nadającej się do użycia w kuchence mikrofalowej rozrobić mąkę kukurydzianą z winem lub wywarem. Dodać serek.

2) Przykryć i wstawić na 45 sekund do nastawionej na dużą moc kuchenki mikrofalowej. Wymieszać. Podgrzewać jeszcze 45–75 sekund.

3) Dodać mięso krabów, śmietanę, natkę pietruszki i sos worcester. Dokładnie wymieszać. Przykryć i ponownie wstawić do kuchenki na 45 sekund. Dodać cheddar, wymieszać dip i podgrzewać jeszcze 45–60 sekund. Posypać papryką. Podawać z krakersami i warzywami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki dipu zawierają 71 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 29 mg cholesterolu, 114 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 5 g białka