

Dip z buraczków

Pyszny dip z buraczków. To idealna przystawka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

5 buraków (1 kg)

300 g niskotłuszczowego jogurtu naturalnego

2 ząbki czosnku, wyciśnięte

1/4 szklanki (60 ml) soku z cytryny lub limonki

2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia

1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

1/2 łyżeczki mielonych ziaren kolendry

1/2 łyżeczki mielonego cynamonu

1/2 łyżeczki papryki

sól, do smaku

świeżo zmielony czarny pieprz

chlebek pita, pokrojony na trójkąty i opieczony, do podania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Dokładnie umyj buraki, ale ich nie obieraj.
- 2) Włóż je do dużego garnka, zalej wodą, posól i gotuj na małym ogniu 30–40 minut, aż zmiękną, po czym odcedź. Gdy przestygną, obierz ze skórki.
- 3) Zetrzyj je na tarce lub rozdrobnij w robocie kuchennym. Dodaj jogurt, czosnek, sok z cytryny, oliwę, kmin rzymski, kolendrę, cynamon i paprykę. Dokładnie zmiksuj. Dopraw do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Ostudź. Podawaj z grillowanymi chlebkami pita pokrojonymi w trójkąty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 232 kcal, 10 g białka, 10 g tłuszczu (w tym 1 g tłuszczów nasyconych), 27 g węglowodanów (w tym 26 g cukru), 8 g błonnika, 340 mg sodu