Dip z fasoli z surowymi warzywami

Szybki i smaczny dip możemy zrobić z konserwowej fasoli zmiksowanej z pastą z suszonych pomidorów, czosnkiem oraz liśćmi świeżej bazylii. Podajemy go z sezamowymi paluszkami chlebowymi, chlebkami pitta oraz surowymi warzywami jako lunch dla 6 osób lub przystawkę dla 8 osób.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

410 g białej fasoli z puszki, odsączonej
150 g gęstego jogurtu
1–2 ząbki czosnku, zmiażdżone
2 łyżki pasty z suszonych pomidorów
parę kropel sosu tabasco
1 łyżeczka soku z cytryny
10 g liści świeżej bazylii
sól i pieprz

Z czym podawać

225 g marchewek
1 mała czerwona papryka, pokrojona w paski
1 mała żółta papryka, pokrojona w paski
4 łodygi selera naciowego, pokrojone w słupki długości 7,5 cm
1 zielony ogórek
5 pomidorków koktajlowych

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do blendera fasolę, czosnek, pastę pomidorową, bazylię, wlać jogurt, sos tabasco i sok z cytryny. Dokładnie zmiksować, aby dip miał gładką konsystencję. Raz lub dwa razy oczyścić ścianki pojemnika podczas przecierania. Doprawić dip solą i pieprzem. Przełożyć do miseczki, przybrać listkami bazylii. Przykryć i wstawić do lodówki na czas przygotowywania warzyw.

2) Przygotować warzywa i ułożyć je na dużym półmisku. Podać dip.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 505 kcal, 22 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 91 g węglowodanów (w tym 15 g cukrów), 10 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock