Półmisek warzyw z dipem orzechowym

To świetne danie na przyjęcie – nie tylko bogate w błonnik, ale i bardzo smaczne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

2/3 szklanki wody
1/3 szklanki masła orzechowego
1 rozgnieciony ząbek czosnku
2 łyżeczki tartego świeżego imbiru
2 posiekane szalotki
2 łyżki brązowego cukru
2 łyżki sosu sojowego
szczypta chili
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
6 dużych marchewek pokrojonych w długie słupki
2 duże żółte lub czerwone papryki pokrojone w paski
250 g zielonej fasolki mamut lub fasolki szparagowej

8 rzodkiewek pokrojonych w cienkie plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Dip orzechowy: Zagotować wodę w małym rondelku. Mieszając dodać masło orzechowe, czosnek, imbir, szalotki, cukier, sos sojowy i chili. Dusić 2 minuty. Zdjąć z ognia. Mieszając dodać sok cytrynowy. Odstawić, aż lekko przestygnie, albo włożyć do lodówki, jeśli ma być podany później.

2) Zagotować wodę w dużym rondlu do gotowania na parze. W innym naczyniu przygotować zimną wodę. Warzywa gotować na parze: marchewki 3 minuty, paprykę minutę, zieloną fasolkę mamut lub fasolkę szparagową 2 minuty, a następnie zanurzyć w zimnej wodzie, aby wystygły. Odcedzić, osuszyć papierowym ręcznikiem.

3) Na półmisku rozłożyć kawałki marchewki, papryki i fasolkę, w środku umieścić małą miseczkę z dipem. Przybrać plasterkami rzodkiewki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 136 kcal, 5 g białka, 19 g węglowodanów, 6 g tłuszczów, 1 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 5 g błonnika, 305 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock