Warzywa na parze z dipem orzechowym

Ta pełna smaków, bogata w błonnik i łatwa do przygotowania przekąska doskonale sprawdzi się na każdym przyjęciu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

170 ml wody
100 g gładkiego masła orzechowego
1 ząbek czosnku, posiekany
2 łyżeczki świeżego imbiru, startego
2 cebule dymki, posiekane
2 łyżki drobnego brązowego cukru
2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
szczypta chili
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
6 dużych marchewek, pokrojonych w słupki
2 duże czerwone lub żółte papryki, pokrojone w paski
250 g groszku cukrowego lub fasolki szparagowej

8 rzodkiewek, pokrojonych w cienkie plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować dip orzechowy. Zagotować odmierzoną wodę w małym garnku. Dodać masło orzechowe, czosnek, imbir, cebulę dymkę, cukier, sos sojowy i chili. Gotować 2 minuty na małym ogniu. Zdjąć z ognia. Wlać sok z cytryny. Wymieszać dip, przestudzić i wstawić do lodówki. Wyjąć tuż przed podaniem.

2) Przygotować miskę z zimną wodą. Gotować marchewkę 3 minuty w rondlu do gotowania na parze, a następnie przełożyć do miski z wodą, żeby wystygła. Paprykę gotować minutę i również zanurzyć w zimnej wodzie. Groszek cukrowy lub fasolkę szparagową gotować 2 minuty i włożyć do wody. Odcedzić warzywa i osuszyć papierowym ręcznikiem.

3) Przełożyć dip orzechowy do małej miski, ustawić ją w większej lub na półmisku, a dookoła rozłożyć marchewkę, paprykę i groszek lub fasolkę. Udekorować plasterkami rzodkiewki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 140 kcal, 4,5 g białka, 7 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 15 g węglowodanów, 4 g błonnika, 0,8 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock