



Ariel

Disney
KSIĘŻNICZKA

OGÓRKOWE ROZGWIAZDY Z DIPEM

Te inspirowane morzem przekąski są szybkie w przygotowaniu i smakują wybornie po całym dniu pływania lub zabawy na plaży.

Sposób przygotowania:

1. Wyciśnij szpinak, aby usunąć nadmiar wody. Połącz go z majonezem, mieloną papryką, suszoną cebulką, pieprzem, posiekaną natką pietruszki i śmietaną w dużej misce, a następnie wymieszaj.

2. Za pomocą małej łyżeczki rozsmaruj około łyżeczki dipu na jednej stronie plasterka ogórka. Ułóż 5 kawałków papryki tak, aby wyglądały jak rozgwiazda i podawaj.

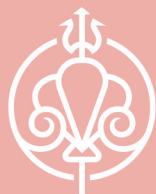
• Porcja dla 6 osób •

Składniki

- 1 opakowanie (200 g) rozmrożonego szpinaku
- ½ szklanki majonezu o niskiej zawartości tłuszczu
- szczypta mielonej papryki
- ½ suszonej cebulki
- szczypta pieprzu
- 2 gałązki posiekanej natki pietruszki
- 1 opakowanie (250 ml) śmietany o niskiej zawartości tłuszczu
- 2 ogórki, pokrojone w plasterki o grubości 2,5 cm
- ½ czerwonej papryki, pokrojonej w paski o grubości 2,5 cm, a następnie pokrojonej po skosie
- ½ zielonej papryki, pokrojonej w paski o grubości 2,5 cm a następnie pokrojonej po skosie

Wskazówka

Masz ochotę na eksperymenty?
Spróbuj dodać ten dip do innych warzyw i przekąsek!



©DISNEY