

Broccoli & Ricotta-dip



Tid: 10 minutter

Ingredienser:

- 200 g broccoli
- 150 g ricotta
- 2 spsk citronsaft
- ½ fed hvidløg
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

Damp broccolien mør i usaltet vand. Dræn vandet fra, og dryp den godt af. Lad den køle. Blend broccolien i en foodprocessor, og tilsæt ricotta (blend ikke for meget, når ricottaen er tilsat.).

Smag til med citronsaft, fintrevet hvidløg, salt og peber.

Tip: Servér dippen med sprøde grøntsager, knækbrød, grissini eller rugbrødstave. I sandwich og til at smøre på knækbrød. Nyd den også gerne med sprød salat, gulerødder eller andet snackgrønt.

Holdbarhed: ca. 2 dage i køleskab.

Ærtedip de Luxe



Tid: 10 minutter

Ingredienser:

- 50 g cashewnødder
- ½ fed hvidløg
- 1 avocado
- 100 g blancherede ærter (eller optøede fra frost)
- 3-4 spsk lime
- Salt

Fremgangsmåde:

Blend cashewnødder med hvidløg, kød af 1 avocado, ærter og lime. Smag til med salt. Dippen skal være rustik og frisk i smagen.

Tip: Brug denne dip til alt fra rugbrødsstænger, knækbrød og sprøde grøntsager til fisk og kylling. Dippen er også god som pålæg, eller som spread i sandwich. Og så er den smuk at sætte på bordet, når der kommer gæster – inden middagen. Tip! Lav sprøde rugbrødsstave af daggammelt brød i stave, dryp med olivenolie og salt, og rist dem ved 200 grader i ovnen i 8-12 min

Holdbarhed: Servér straks, eller opbevar i køleskab i op til 1 døgn.

Rugbrødsstænger

Ingredienser (4 personer):

- 10 stykker rugbrød
 - Salt
 - Allround krydderi eller chilipulver
 - Olie
1. Tænd en ovn på 200 grader.
 2. Pensl hver skive rugbrød med lidt olie eller vand, og læg dem på en bageplade med bagepapir.
 3. Krydr dem med salt og Allround krydderi - og evt. chilipulver.
 4. Skær hver skive i 5-6 lange stave. De skal være ca. 1 cm i bredden.
 5. Rist rugbrødsstavene i ovnen ved 200 grader i ca. 15 min til de er sprøde og gyldne i .
 6. Spis dem som snacks med en dejlig dip til



Gulerødsstænger

Ingredienser

- 15 gulerødder

1. skrald gulerødderne og skær dem i stave.
2. serveres sammen med dip



Smoothies med jordbær, banan og dadler

Ingredienser

- 1 pose frossen jordbær
- 1 banan
- 5 friske dadler
- 1 dl appelsinjuice

1. Fjern evt. sten fra dadlerne
2. Hæld det hele i en blender og blend indtil det er en ensartet masse.
Hvis smoothies er for tyk tilsættes mere appelsin juice.
3. Serveres i glas med sugerør



Smoothies med mango og ananas

Ingredienser

- 1 pose frossen mango
- 3 skiver frisk ananas
- 1,5 dl appelsin juice

1. Det hele blendes til en ensartet masse
2. Serveres i et glas med sugerør





Wraps med kylling fuld

Ingredienser

- 4 fuldkorns tortilla
 - 1 bægert hvidløgs/krydder smøreost
 - 1 Peberfrugt
 - 300g skinke- eller kyllingepålæg
 - 20 tandstikker
1. Peberfrugten skæres i små stykker
 2. Skinke eller kyllingen skæres i små strimler
 3. Smør tortillaen med et tyndt lag smøreost.
 4. Drys skinke eller kylling på hele tortillaen
 5. Drys med de små stykker peberfrugt.
 6. Rul tortillaen stramt sammen og sæt 5 tandstikker i for at samle wrappen.
 7. Skær wrappen i ca. 5 stykker.
 8. Server wrappen på et fad og spis 😊

