dip marokański



BEATA82

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

czosnek	1 ząbek
natka pietruszki	1/2 pęczka
ciecierzyca	1 puszka
sok z cytryny	
oliwa	2 łyżki
sól	
sos chili	
pita	1 szt
marchew	20 dag
brokuły	20 dag
pomidorki koktajlowe	20 dag
papryka czerwona	1 szt.
papryka zielona	1 szt.
papryka żółta	1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czosnek obrać,ziola oplukac i rozdrobnic na kawalki.Ciecierzyce odcedzic na sitku i zmiksowac wraz z ziolami i czosnkiem,dodając sok z cytryny,oliwe,sos czili i nieco soli prymat.Dip przelorzyc do miseczki i wstawic do lodowki.W tym czasie wszystkie warzywa umyc.Marchewki obrac i pokroic w slupki.Brokuły oczyścic i oraz zblanszowac.Papryke oczyścic i pokroic wzdłuz na pasma.Miseczke z dipem ustawic na duzym plaskim talerzu.Wokol niej ulozyc warzywa.Podawac od razu z pita lub chipsami tortilla.