

Chrupiąca tortilla z kolorowymi dipami



Składniki

Opis wykonania

4-6 szt. - pełnoziarnistych tortilli
1 szt. - mango
2 szt. - awokado
1 (ok. 400g) szt. - ciecierzycy w puszcze
2 łyżka - pasty sezamowej tahini
2 szt. - ząbków czosnku
1 szt. - cebuli czerwonej
pomidorów koktajlowych
1 szt. - granat
1 szt. - cytryny
1 szt. - limonka
papryczki chili
oliwa z oliwek
- szczypta - sól i pieprz

Zdrowe i kolorowe dipy w towarzystwie chrupiącej pełnoziarnistej tortilli to murowany hit na każdą okazję – od meczu piłkarskiego po imprezę rodzinną.

Kolorowe dipy w zestawie ze złocistą, chrupiącą tortillą z całą pewnością okażą się hitem nie mniejszym niż mecz reprezentacji Polski! Co najlepsze, wszystkie te smakołyki przygotujesz z pomocą blendera w dosłownie kilkanaście minut.

Dip mango: miąższ z jednego dużego mango umieść w pojemniku blendera, dodaj papryczkę chili (ilość wedle uznania), kilka gałązek świeżego tymianku, sól i pieprz. Całość zmiksuj na gładki sos.

Jeżeli dip będzie zbyt rzadki, dodaj łyżeczkę mąki z tapioki lub mąki ziemniaczanej i blenduj ponownie przez kilkanaście sekund.

Dip mango podawaj udekorowany posiekaną papryczką chili i świeżymi ziołami.

Pasta z ciecierzycy: 1 puszkę ciecierzycy odsącz z wody i dodaj do pojemnika blendera, dodaj 2 zębki czosnku, sok z ½ cytryny, świeże zioła w postaci tymianku, bazylii lub natki pietruszki, sól i pieprz do smaku.

Opcjonalnie możesz dodać 1-2 łyżki pasty sezamowej tahini.

Całość zmiksuj w blenderze.

Po kilkudziesięciu sekundach miksowania dolej 100 ml zimnej wody i miksuj nadal aż do uzyskania pasty o gładkiej konsystencji.

Pastę podaj w miseczce, polaną oliwą z oliwek, posypaną posiekanymi ziołami i posypaną nasionami granatu.

Klasyczne meksykańskie guacamole: Dojrzałe awokado pozbaw pestki i obierz ze skóry, a następnie miąższ umieść w misce, skrop obficie sokiem z limonki, dodaj sól i pieprz, a następnie rozgnieć dokładnie przy pomocy widelca.

Następnie dodaj do zielonej pasty posiekaną papryczkę chilli, odrobinę posiekanych pomidorów, posiekaną czerwoną cebulę i świeżą kolendrę.

Całość zamieszaj delikatnie i w razie potrzeby dopraw do smaku