



HJERTESUNDE OPSKRIFTER

3 x dip



Se flere
opskrifter fra
Hjerteforeningen

Lækre dips, der er **nemme** at lave og **passer perfekt** som **tilbehør** til mange retter.



Ærte-avocadodip

Halvér avocado, fjern stenen, og pres frugtkødet over i en blender/minihakker. Tilsæt ærter, citronsaft, presset hvidløg og olivenolie og blend til en cremet dip. Smag til med salt og peber.

Ingredienser

2 Personer

1 portion = ca. 2 ½ dl/250 g

- 1 avocado
- 100 g optøede frosne ærter
- ½ citron
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. olivenolie
- Salt og peber



Aioli

Pisk æggeblomme med dijon-sennep og presset hvidløg. Tilsæt olien gradvist, mens du pisker til en tyk mayonnaise. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Ingredienser

2 Personer

1 portion = ca. 2 ½ dl/250 g

- 1 pasteuriseret æggeblomme
- 1 tsk. dijonsennep
- 1 fed knust hvidløg
- 1 ½ dl olivenolie
- Salt og peber
- Saft af ½ citron



Romescosauce

Tænd ovnen på 250 grader grill. Halvér peberfrugterne. Fjern frøstole, og læg dem med ydersiden opad på en bageplade med bagepapir og grill i 15–20 min., til de er mørke og brankede. Kom de grillede peberfrugter i en frysepose og bind knude på. Lad dem hvile ca. 15 min. Gnub skindet af. Kom peberfrugter, mandler, presset hvidløg, eddike og olie i en blender og kød til en grovkornet tyk konsistens. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Ingredienser

2 Personer

1 portion = ca. 2 dl/200 g

- 2 røde peberfrugter
- 25 g mandler
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. eddike
- 2 spsk. olivenolie
- Saft af ½ citron
- Salt og peber