

Rødbededip

4 personer

125g rødbeder (skrælet vægt)
150g tørrede kikærter, udblødt i koldt vand natten over.
1 tsk stødt spidskommen
1 dl yoghurt naturel
4 spsk olivenolie
1 fed hvidløg
saft og skal fra 1 usprøjtet citron
salt og peber

Hæld vandet fra de udblødte kikærter. Skæl rødbeder, og skær dem ud i grove tern, og kog så rødbeder og kikærter i vand i ca. 30-35 min. til de er møre. Hæld det overskydende vand fra, når ærter og beder er kogt.

Kom kikærter, rødbeder, yoghurt, spidskommen, pillet hvidløg, citronsaft og skal i en blender sammen med salt og peber (det er nemmest at blende, mens ærter og beder er varme). Blend, til du har en fin jævn dip, og smag evt. til med ekstra salt og peber.

Opbevar rødbededippen i en lufttæt bøtte eller sylteglas i køleskabet, hvor den kan holde sig i 8-10 dage.



Gulerodsdip

4 personer

2 gulerødder
fintrevet skal og saft af 1 usprøjtet citron
1 tsk sirup
1 spsk koldpresset rapsolie
salt og peber

Skræl gulerødderne, og skær dem ud i grove stykker. Kom gulerodsstykkerne i en lille gryde med vand, så det dækker. Bring så gryden i kog, og kog gulerødderne i ca. 15-20 min. til de er møre.

Hæld vandet fra gulerødderne, men gem 1/2 dl. Kom gulerødderne i en blender med citronskal og -saft, sirup, rapsolie og ca. 1/2 af kogevandet. Blend så gulerødderne til puré. smag til med salt og peber, og juster evt. med ekstra citron og sirup. Opbevar dippen i en lufttæt bøtte med låg i køleskabet, hvor den kan holde sig i 6-8 dage.



Frugtpålæg

10 børne portioner

70g rosiner
100g gulerødder
50g æbler

Alt hakkes groft og blandes sammen.

GRØNT GUL



DAGPLEJEN