



ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ DIP

Με γιαούρτι

- Ανακατέψτε καλά:
1 κεσεδάκι στραγγιστό γιαούρτι
1-2 κουταλιές λεμόνι
1/2 κουταλάκι ζάχαρη
1 κουταλάκι μουστάρδα
λίγο άσπρο πιπέρι

Συνοδεύεται με αγγούρια κομμένα σε λεπτές λωρίδες ή σελινόριζες.

- Ανακατέψτε καλά:
1 κεσεδάκι γιαούρτι
1-2 κουταλάκια ξίδι
1/2 κουταλάκι αλάτι
1/2 κουταλάκι μαύρο πιπέρι
1 κουταλάκι κάρι ή πάπρικα
1/2 κουταλάκι ζάχαρη

Συνοδεύεται με καρότα και αγγούρια κομμένα σε λεπτές λωρίδες, μανιτάρια και κράκερς.

- Χτυπήστε καλά
1 κεσεδάκι γιαούρτι με
1 κουταλιά μέλι
2 φυλλαράκια δυόσμο

Συνοδεύεται με κράκερς ή μικρές φέτες σταρένιου ψωμιού.

Με ντομάτα

- Ανακατέψτε καλά στο μπλέντερ:
3 ντομάτες τριμμένες
1 κουταλιά ξίδι
1 κουταλάκι ελαιόλαδο
λίγο αλάτι
πιπέρι
ρίγανη
Αν θέλετε, πασπαλίστε με λίγο βασιλικό.



Συνοδεύεται με αραβικές πίτες ή κριτσίνια.

Με ανθότυρο

- Χτυπήστε μέχρι το μείγμα να γίνει μους:
1 φλιτζανάκι ανθότυρο
1 κουταλάκι πάπρικα ή κόλιανδρο
4 κουταλιές ελαιόλαδο

Συνοδεύεται με κριτσίνια.

Guacamole

- Ανακατέψτε στο γουδί μέχρι να γίνουν πολτός:
1/2 κρεμμύδι
1/2 φρέσκια πιπεριά τσίλι και
1 κουταλάκι κόλιανδρο με λίγο αλάτι
Προσθέστε τη σάρκα ενός μέτριου αβοκάντο και ανακατέψτε καλά μαζί με:
1/2 κρεμμύδι
1/2 πιπεριά τσίλι
1 ακόμα κουταλάκι κόλιανδρος και
1 τριμμένη ντομάτα.

Συνοδεύεται με αραβικές πίτες.

Πικάντικο

- Χτυπήστε στο μπλέντερ:
1/2 φλιτζάνι κάππαρη (αφού ξεπλύνετε φύλλα και καρπούς) ή πράσινες ελιές
1/2 ξερό κρεμμύδι
1/2 γλυκιά πιπεριά
1/2 καυτερή
1/3 του φλιτζανιού μαϊντανό
2 κουταλιές ξίδι
2 κουταλιές ελαιόλαδο.
Διακοσμήστε το με κάππαρη.

Συνοδεύεται με φρυγανισμένο ψωμί ή κράκερς.

Μικρά Μυστικά

- Μη χρησιμοποιείτε πολλά μπαχαρικά στα dip σας, γιατί θα γίνουν



βαριά. Ένα κάθε φορά αρκεί.

- Όσο πιο πικάντικο είναι το dip σας, τόσο πιο δύσκολο είναι να το συνδυάσετε με λαχανικά. Προτιμήστε να το συνοδεύσετε με φρυγανιές, κράκερ ή φρυγανισμένο ψωμί.