

## Pikantny dip bakłażanowy

- 500 g bakłażanów
- 4 ząbki czosnku, pokrojone w cienkie plasterki
- olej rzepakowy do smażenia
- 1-2 małe ostre czerwone papryczki chili, posiekane
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 zielone cebulki (dymki), tylko biała część, posiekane
- 1/2 szklanki liści kolendry + kilka całych do dekoracji
- 1/2 łyżeczki sosu rybnego
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1/4 łyżeczki oleju rzepakowego

Przygotowanie:

Wrzuć całe bakłażany do gotującej się wody i ugotuj je do miękkości. W czasie gotowania dobrze jest je czymś obciążyć, żeby nie wyływały na wierzch. Wyjmij, przestudź, obierz ze skórki a miąższ pokrój i wyłóż na sitko, żeby osączyć go z nadmiaru płynu.

Gdy bakłażan będzie obciekał, usmaż plasterki czosnku na chrupiąco, na lekko rozgrzanym oleju rzepakowym.

W moździerzu utrzyj połowę papryczek z solą, dodaj zieloną cebulkę i kolendrę i utrzyj razem na pastę. Osączonego bakłażana posiekaj drobno nożem lub zmiel w malakserze (użyj trybu pulsacyjnego, żeby nie zmienił się w nieapetyczną papkę). Wymieszaj z utartą wcześniej pastą i dopraw sosem rybnym, cukrem i olejem rzepakowym. Jeśli lubisz bardzo pikantne dania, dodaj resztę posiekanych papryczek.

Posyp smażonym czosnkiem i liśćmi kolendry.

## Dip z awokado czyli Guacamole

- sok z 1 limonki
- olej rzepakowy do smażenia
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerwona cebula
- 1 czerwona papryczka chili, bez pestek, pokrojona w drobną kostkę
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę (bez miąższu)
- sól do smaku
- świeża kolendra (1/2 pęczka)
- 2 awokado

Przygotowanie:

Awokado z sokiem limonki, czosnkiem i solą miksujemy razem na gładką masę. Dodajemy cebulę przesmażoną na oleju rzepakowym, papryczkę chili, pomidor i kolendrę i wszystko razem mieszamy.

Guacamole po jakimś czasie czernieje mimo dodania soku z limonki. Wystarczy co jakiś czas pomieszać.

## **Tapenada – Pasta z oliwek, kaparów, anchois i oleju rzepakowego, świetna jako dodatek do chleba czy krakersów.**

- 250g czarnych oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 6 filecików anchois
- 3 łyżki kaparów
- 1 łyżeczka startej skórki pomarańczy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2-8 łyżek oleju rzepakowego
- Pieprz do smaku

Przygotowanie:

Oliwki, czosnek, anchois, kapary i skórkę pomarańczy wrzucamy do miksera, pieprzymy, mielimy. Nadal miksując, dolewamy stopniowo olej rzepakowy i sok z cytryny. Gotową pastę przekładamy do słoika i zalewamy dodatkowo odrobiną oleju. Można przechowywać w lodówce do dwóch miesięcy.

## **Dip "Migdałowy zielony"**

- 2 szklanki migdałów
- 2 szklanki wody
- 2-3 ząbki czosnku
- szczypiorek
- natka pietruszki
- bazylia, oregano
- 2 szklanki olej rzepakowy
- sok z cytryny

2 szklanki namoczonych i obranych migdałów zmiksować z dwoma szklankami gorącej wody, gotować minimum 5 minut. Zaczekać aż ostygnie. Dodać 2-3 ząbki czosnku, szczypiorek, natkę pietruszki, bazylia i oregano, 1-2 łyżeczki soli. Zmiksować.

Następnie bardzo powoli wlewać 2 szklanki oleju rzepakowego.

Na końcu dodać sok z cytryny (6 łyżek). Odstawić na 15 minut, można do lodówki to szybciej zgęstnieje.

Do dipów pasują warzywa cięte: biała rzepa, seler naciowy, papryka kolorowa, marchewka, ogórek zielony oraz chipsy kukurydziane.



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY  
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ  
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja  
Rynku  
Rolnego

