



Grønt-sticks med ærte-mynte-dip

Det her er en lynhurtig og sund snack, som smager rigtig godt.

Noget sprødt og blødt passer godt sammen – tænk bare på chips med dip og tortilla-chips med guacamole. Det her er lidt sundere, men smager mindst ligeså godt.

Grønt-sticks



2 gulerødder, gerne violet, hvide, gule etc.

1 lille bdt. nye rødbeder med top

½ agurk

Dip



250 g frosne ærter



1 bdt. frisk mynte



2½ dl drænet yoghurt



1 spsk. citronsaft



1 tsk. flormelis



1 tsk. dijonsennep



Groft salt



Peber fra kværn

Skræl gulerødder og rødbeder, og skær dem i tynde mundrette stænger eller både. Halvér agurken, skrab kernerne ud, og skær i stænger. Kom i iskoldt vand i 10 minutter, for så bliver de supersprøde (hvilket i øvrigt gælder de fleste grøntsager).

Blanchér ærterne ½ minut i letsaltet vand, sigt dem, og køl af i isvand. Kom ærter, mynte, dijonsennep, citronsaft og halvdelen af yoghurten i en foodprocessor, og kør ca. 30 sekunder. Vend massen med det resterende drænedede yoghurt, og smag til med flormelis, salt og peber.

Servér straks med grønnt-sticksene.

Tip!

Brug friske asparges, kinaradiser eller nye gulerødder med top.

Brug majs-kerner eller edamamebønner i stedet for ærter.