



Πικάντικο ντιπ με καρότο

30 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 ° C στον αέρα.
- Σε ένα μπόλ ανακατεύουμε τα καρότα με το μπούκοβο και το ελαιόλαδο, μεταφέρουμε σε ένα ταψί και ψήνουμε για 15 λεπτά.
- Μετά τα 15 λεπτά προσθέτουμε τις 4 σκελίδες σκόρδο, το garam masala ανακατεύουμε καλά και ξανά ψήνουμε για άλλα 15 λεπτά.
- Ελέγχουμε αν τα καρότα έχουν μαλακώσει αλλιώς συνεχίζουμε το ψήσιμο για 5-10 λεπτά ακόμα.
- Μεταφέρουμε τα καρότα στο μούλτι, πιέζουμε τα σκόρδα να βγάλουν τον πουρέ τους και τον αδειάζουμε και αυτόν στο μούλτι.
- Προσθέτουμε το νερό, το μέλι, τον χυμό από το λάιμ, το τζίντζερ και αλέθουμε μέχρι να γίνει ένα μείγμα σαν πουρές που να έχει μια λεία υφή.
- Αδειάζουμε σε ένα μπόλ, αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε με τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο.

Συστατικά

- 600 γρ. καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 σκ. σκόρδο, ακαθάριστες
- 2 κ.γ. garam masala
- 80 ml νερό, κρύο
- 1 κ.σ. μέλι
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- 1/2 κ.γ. τζίντζερ, τριμμένο σε σκόνη
- 2 κ.σ. φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένο για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

35 Θερμίδες (kcal)	0.8 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.5 Υδατ/κες (γρ.)
2%	1%	1%	2%
4.9 Σάκχαρα (γρ.)	0.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.04 Αλάτι (γρ.)
5%	0%	8%	1%