Valkosipulitahna

Valkosipulitahna on erinomainen kasvisten dippikastike. Voit dipata esimerkiksi porkkanaa, kesäkurpitsaa, parsakaalia, paprika ja kukkakaalia.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 2 minuuttiaPAISTAMINEN: 1 tuntiNoin 4 dl valkosipulitahnaa |
| 1 iso  | Kokonainen valkosipuli |
| 200 g  | Tuorejuustoa (esimerkiksi raejuustoa) |
| 2 hyppysellistä  | Vastajauhettua mustapippuria |
| 1. Kuumenna uuni +180ºC asteiseksi. Kääri valkosipuli alumiinifolioon. Pane foliopaketti uuniin keskikorkeudelle olevalle ritilälle. Anna paistua tunti. Ota foliopaketti uunista ja anna jäähtyä.
2. Pura valkosipuli kynsiksi. Kuori kynnet ja pane ne tehosekoittimeen tuorejuuston ja mustapippurin kanssa. Sekoita tasaiseksi 10-15 sekuntia. Pane tarjolle pieneen vatiin tai kulhoon.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa |
| Kaloreita  | 13 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 3 mg  |
| Proteiineja | 1 g  |
| Hiilihydraatteja | 0  |
| Natriumia | 5mg  |
| Kuituja | 0 |
| Sokeria lisätty | 0 |