



BBQ-s sajtkrémés mártogatós

Hozzávalók

- 1 tasak BBQ fűszerkeverék
- 4 db paradicsom
- 4 db zöldpaprika
- 1 kígyóuborka
- 5 db sárgarépa
- 20 dkg krémsajt
- 20 dkg karalábé
- 3 ek étolaj

Elkészítés

1. A paradicsomot és a zöldpaprikát kis kockákra vágjuk, a felforrósított olajra dobjuk, kevergetve átpirítjuk, hozzáadjuk a fűszerkeveréket és megpároljuk.
2. A krémsajtot habosra verjük, majd hozzáadjuk a párolt, fűszeres paradicsomot és zöldpaprikát.
3. A kígyóuborkát, sárgarépát és a karalábét megtisztítjuk, kisujjnyi darabokra vágjuk, így kínáljuk a sajtkrém mellé.

Tápérték adatok

Szénhidrát	25.5 g
Energia	349.78 kcal
Zsír	26.05 g
Fehérje	7.16 g
Telített zsírok	10.22 g

20 Perc

4 adag