



OCIANIEN

Ärtig dipp

Recept för cirka 8 portioner

Ingredienser

250 g tinade frysta ärter

1 vitlösklyfta

½ dl crèmefraiche eller färskost

En skvätt lime eller citron

Örtsalt (gärna med mynta)

Redskap

Decilitermått

Vitlökspress

Skål

Mixer eller mixerstav

Gör så här:

Häll de tinade ärtorna i en skål.

Skala vitlösklyftan och pressa den i skålen.

Klicka ner crèmefraiche eller färskost och pressa i lite lime eller citron i skålen.

Krydda med ditt örtsalt och mixa allt till en slät massa.

Perfekt pålägg att ha på ditt fröknäcke!