

Ærtepure

Ingredienser

- 200 g ærter (frosne)
- lidt citronsaft
- 1-2 fed hvidløg
- Salt og peber
- Evt 2 spsk skyr eller cremefraiche

Sådan gør du

Hæld kogende vand over de frosne ærter, eller lad dem stå til de er optøede.

Dræn vandet fra, og blend ærterne til en jævn puré. og smag tilmed presset hvidløg, salt og peber, man kan tilføje skyr men ikke nødvendig. Kom ærtepuréen i et lille glas/bøtte med låg, og kom den i madpakke som dip til grøntsagsstave.

Skær friske grøntsager i ensartede stave og kom dem i en lufttæt beholder. Opbevar dem på køl. Grøntsagsstave er en dejlig sund snack i løbet af dagen, især med en god dip til.



Ærtepure og humus