



## Crudité avec sauce – grøntsagstænger med dip

Grøntsagstænger af gulerod, agurk og bladselleri kan du servere med en god tundip til. Det franske navn er crudité avec sauce, som faktisk bare betyder rå grøntsager med dip.

Friskheden fra de sprøde grøntsager og den cremede tundip er en uimodståelig kombination. Og så er det simpelthen proppet med vitaminer og fyldt med protein og også calcium til knoglerne. Prøv at servere det i stedet for en pose købechips til en kold øl fredag efter fyraften. Det er en helt enkel snack, der både forkæler dine smagsløg og dine muskler!

Tundippen laver du af:

- Ca. 75 g mayonnaise og ½ bæger ricottaost. Du kan bruge creme fraiche i stedet for ricottaost, og hvis du har god tid, kan du lave mayonnaise fra bunden selv (se opskriften her i bogen)
- 2 dåser tun fra dåse, drænet for vand
- 12-15 kapers
- Gerne 2 ansjosfileter
- Saften af en kvart stor eller en halv lille citron
- Salt og peber

Hele herligheden blendes og justeres med salt. Jo længere tid du blender, jo mere cremet bliver det.

Servér i små individuelle glas, så folk kan dyppe deres grøntsagstænger i deres egen dip.

