



Kesam-dressinger

Thousand Island: Til 6 personer (0,3 dl til hver)

Ingredienser:

- ½ bx mager kesam
- ½ stk paprika
- ¼ stk rød løk
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper

Fremgangsmåte:

Løk og paprika deles i strimler og bakes på 160 grader i 12 min, pureres og blandes sammen med kesam og krydder. Hvis konsistensen er for tykk, spe med litt skummet melk.

Næringsberegning per pers (Thousand Island):

22 kcal, 0.3g fett, 2.5g karbohydrater (2g sukker), 0.5 g kostfiber, 2.7g protein, 0.3g salt.

Kesam-dressing: Til 6 personer (0,3 dl til hver)

Ingredienser:

- ½ bx mager kesam
- ½ dl skummet melk
- ½ stk kinesisk hvitløk, finhakkes
- 2 ss hakket gressløk eller persille
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper

Fremgangsmåte:

Bland alle ingrediensene sammen.

Tips til andre blandinger å ha i mager kesam:

- Salatkrydder
- Hvitløkskrydder
- Oregano, meriam, timian, hvitløk
- Ketchup, sylteagurk, salt, pepper, søtningsmiddel
- Appelsinjuice, salt, pepper, søtningsmiddel

Næringsberegning per pers (Kesam-dressing):

22 kcal, 0.3g fett, 2.5g karbohydrater (2g sukker), 0.5 g kostfiber, 2.7g protein, 0.3g salt.