

## **Ντιπ ωμού καρότου**

Φτιάχνετε αυτό το πανεύκολο και υγιεινό ντιπ με αγνά, σπιτικά υλικά, το αφήνετε λίγο στο ψυγείο να παγώσει, παίρνετε το αγαπημένο σας συνοδευτικό, από παξιμαδάκια μέχρι ζεστό, αφράτο ψωμί, και έχετε το τέλειο σνακ για να απολαύσετε στο μπαλκόνι σας ένα καλοκαιρινό απόγευμα.

### **Υλικά**

1 καρότο τριμμένο  
2 κεσεδάκια γιαούρτι στραγγιστό  
2 κουταλιές της σούπας κοφτές μαγιονέζα  
αλάτι  
πιπέρι  
λάδι  
ξύδι  
φέτα κομμένη σε κυβάκια

### **Εκτέλεση**

1. Τρίβετε το καρότο, του προσθέτετε ξύδι και το αφήνετε λίγο να απορροφηθεί.
2. Ανακατεύετε καλά σε ένα μπολ το γιαούρτι με τη μαγιονέζα, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα.
3. Στραγγίζετε το καρότο και το αφήνετε στην άκρη.
4. Στο μπολ με το γιαούρτι και τη μαγιονέζα, προσθέτετε το ξύδι που έμεινε από το πιάτο μαζί με το λάδι, και όσο αλάτι και πιπέρι επιθυμείτε και ανακατεύετε καλά.
5. Τέλος προσθέτετε το καρότο και ανακατεύετε ξανά.
6. Προσθέτετε τη τριμμένη φέτα, ανακατεύετε μια τελευταία φορά και είστε έτοιμοι.

## **Ντιπ βραστό καρότου**

### **Υλικά:**

1 καρότο βρασμένο  
200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό  
1 κ.γ. τζίντζερ  
1/2 σκελίδα σκόρδο  
λίγο αλάτι  
λίγο πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μίγμα.

Σερβίρουμε συνοδεύοντας με κράκερ.