



Pesto z cukinii

Pesto jest doskonałym sposobem na wykorzystanie resztek zieleniny. Pietruszkę i cukinię można zastąpić np. rukolą, szpinakiem czy bazylią. Przechowywane w lodówce lub zamrażarce jest idealnym dodatkiem do makaronów i dipów. Sprawdza się również jako "smarowidło" na kanapki. Nie musisz odmierzać dokładnych ilości z przepisu - użyj to, co akurat masz, dopraw i baw się smakiem.



przygotowanie
30 MIN



trudność
PROSTE



ilość porcji
1 PORCJA 146 G

SKŁADNIKI

- cukinia 100 g
- pietruszka 7 g
- czosnek 4 g
- pestki dyni 10 g
- sok z cytryny 10 g
- syrop klonowy 3 g
- olej 5 g
- sól - pół łyżeczki
- pieprz - szczypta

WYKONANIE

1

Zetrzyj cukinię i posól.
Odczekaj, aż puści soki.
Odcisnij na sitku.

2

Umieść wszystkie składniki w malakserze i zblenduj do pół gładkiej konsystencji.

Wartość odżywcza, 1 porcja: Kcal: 155 B: 8 g T: 11 g W: 11 g