

## BROKKOLIS PESTO



Elkészítési idő: 10 perc  
Főzési idő: 8-10 perc

## Hozzávalók:

- 250 g brokkoli – szedjük rózsáira, a szárát szeleteljük apróra
- 10 db friss bazsalikomlevél + ízlés szerint a díszítéshez
- 2 gerezd hámozott és zúzott fokhagyma
- 4 evőkanál olívaolaj
- só és őrölt friss feketebors
- Mevalia NB kenyér

## Elkészítés:

1. A brokkolit puhára főzzük, leszűrjük és leöblítjük hideg vízzel, majd hagyjuk lecsepegni.
2. A brokkolit a bazsalikommal és a fokhagymával kissé leturmixoljuk, majd hozzáadjuk a fűszereket, olívaolajat, ezúttal teljesen simára, egyneműen készre turmixoljuk.
3. **NB Mevalia kenyérral** tálaljuk.



Teljes adag	Energia - 428 kcal	8,2 g fehérje	311 mg Phe
1 adag	Energia - 43 kcal	0,8 g fehérje	31 mg Phe