

PESTO



Hozzávalók:

Zöld pesto

- 10 g bazsalikom
- 3 gerezd fokhagyma
- 40 g olívaolaj
- 4 g fehérjeszegény sajt

Cikóriás pesto

- 10 g olívaolaj
- 40 g cikória
- 3 gerezd fokhagyma
- 30 g olívaolaj
- 4 g fehérjeszegény sajt

Piros pesto

- 40 g szárított paradicsom
- 15 g piros olíva
- 3 gerezd fokhagyma
- 30 g olívaolaj

Az elkészítés menete:

Zöld pesto: A bazsalikomot öblítse le és óvatosan szárítsa meg, majd a fokhagymával, olívaolajjal és az fehérjeszegény sajtjal tegye a konyhai mixerbe és készítsen belőle egy finom állagú keveréket.

Cikóriás pesto: A cikóriát öblítse le és vágja csíkokra.

A fokhagymát nyomja szét és a cikóriával együtt egy kisebb mennyiségű olívaolajon pirítsa meg. Hagyja kihűlni.

Ezt követően tegye a konyhai mixerbe és az olívaolajjal és az fehérjeszegény sajtjal együtt finom állagúra keverje.

Piros pesto: Amennyiben szükséges, a szárított paradicsomra öntsön egy kevés vizet, majd az olívával, fokhagymával olívaolajjal együtt keverje finom állagúra.

Ajánlás:

A szükséges olívaolaj mennyiség nagyban függ a minőségétől (tehát az olaj állagától). A pesto mennyiségét úgy állítsa be, hogy mindig folyós állagú legyen. Valamennyi pestot elkészítheti nagyobb mennyiségben és kisebb adagokban le lehet fagyasztani. A hűtőszekrényben történő tároláskor mindig legyen a pesto felszínén egy réteg olívaolaj és az edényt jól zárja le. Ilyen módon 2 hétig tárolható.

| | | | |
|----------------|--------------------|---------------|-----------|
| Zöld pesto | Energia - 378 kcal | 0,6 g fehérje | 41 mg Phe |
| Cikóriás pesto | Energia - 382 kcal | 1,3 g fehérje | 46 mg Phe |
| Piros pesto | Energia - 329 kcal | 1,9 g fehérje | 67 mg Phe |