

BROKOLICOVÉ PESTO

**Postup:**

1. Varte brokolicu kým nezmäkne. Prepláchnite studenou vodou v sitku a nechajte odkvapkať.
2. Rozmixujte brokolicu, bazalku a cesnak v kuchynskom robote, kým sa nespoja takmer do hladka. Pridajte korenie, olivový olej a mixujte znova.
3. Podávajte s **NB chlebom Mevalia**.

Doba prípravy: 10 minút

Doba varenia: 8-10 minút

Suroviny:

- 250 g brokolice, oddelíme ružičky, stonky jemne nakrájame
- 10 čerstvých listov bazalky + 1 vetvička na ozdobu
- 2 strúčiky cesnaku, olúpané a rozotreté
- 4 polievkové lyžice olivového oleja
- soľ a čerstvo pomleté čierne korenie
- **NB chlieb Mevalia**



Celá masa - bez chleba	Energia - 428 kcal	8,2 g bielkovín	311 mg Phe
1 porcia 30 g - bez chleba	Energia - 43 kcal	0,8 g bielkovín	31 mg Phe