

PESTO



Zloženie:

Zelené pesto

- 10 g bazalky
- 3 strúčiky cesnaku
- 40 g olivového oleja
- 4 g NB syra

Čakankové pesto

- 10 g olivového oleja
- 40 g čakanky
- 3 strúčiky cesnaku
- 30 g olivového oleja
- 4 g NB syra

Červené pesto

- 40 g sušených paradajok
- 15 g čiernych olív
- 3 strúčiky cesnaku
- 30 g olivového oleja

Postup:

Zelené pesto: Dôkladne vypláchnite a opatrne osušte bazalku. Umiestnite bazalku do kuchynského robota spoločne s cesnakom, olivovým olejom a NB syrom a premiešajte do jemnej konzistencie.

Čakankové pesto: Opláchnite čakanku a nakrájajte na prúžky. Rozdrvte cesnak a spolu s čakankou ho vyprážajte na menšom množstve olivového oleja. Nechajte vychladnúť. Potom preložte do kuchynského robota spoločne so zvyšným olivovým olejom a NB syrom a rozmixujte do jemnej konzistencie.

Červené pesto: Ak je to potrebné, ľahko zlejte sušené paradajky a potom s olivami, cesnakom a olivovým olejom premiešajte do jemnej konzistencie.

TIP:

Množstvo olivového oleja, ktoré je potrebné, závisí rozhodne na jeho kvalite (a teda na jeho konzistencii). Upravte množstvo tak, aby bolo pesto stále tekutej konzistencie. Každé pesto sa môže pripraviť vo väčšom množstve a po menších porciách zamraziť. Pri skladovaní pesta v chladničke vždy zakryte vrstvou olivového oleja a nádobu dobre utesnite. Takto konzervované môže byť uchovávané po dobu 2 týždňov.

Zelené pesto	Energia – 378 kcal	0,6 g bielkovín	41 mg Phe
Čakankové pesto	Energia – 382 kcal	1,3 g bielkovín	46 mg Phe
Červené pesto	Energia – 329 kcal	1,9 g bielkovín	67 mg Phe