Makaron capellini z pesto z bazylii i orzechów włoskich

To pesto jest wyjątkowo zdrowe, bo dodamy szpinak i rukolę – składniki, które pomagają zachować serce w dobrej kondycji.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

100 g listków świeżej bazylii
200 g świeżych listków szpinaku
100 g rukoli
40 g orzechów włoskich
3 łyżki parmezanu, świeżo startego
3 ząbki czosnku, obrane
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
370 g makaronu capellini lub spaghetti
1/2 cytryny
gałązki świeżej bazylii, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć bazylię, szpinak i rukolę do durszlaka. Wypłukać pod bieżącą zimną wodą. Otrząsnąć. Przełożyć do malaksera.

2) Dodać orzechy włoskie, parmezan i czosnek. Drobno posiekać. Powoli dodawać oliwę i miksować, aż powstanie gęsty sos.

3) Ugotować makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie al dente. Odlać. Wymieszać z pesto w dużej misce, żeby dokładnie pokryć makaron sosem. Skropić sokiem wyciśniętym z cytryny, udekorować gałązkami bazylii i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 473 kcal, 18 g białka, 15 g tłuszczów w tym 3 g NKT, 11 mg cholesterolu, 70 g węglowodanów w tym 4,5 g cukrów, 4 g błonnika, 160 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock