Sos pesto

Jeśli pesto ma być zamrożone, należy zalać je oliwą z oliwek. Dzięki temu nie zbrązowieje, lecz zachowa ładny zielony kolor.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

1/2 szklanki

SKŁADNIKI:

2/3 szklanki listków świeżej bazylii
30 g parmezanu, tartego
1/3 szklanki oliwy z oliwek
2 łyżki orzeszków piniowych lub pestek słonecznika
1/2 łyżeczki soli
szczypta pieprzu
1 ząbek czosnku, obrany

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować wszystkie składniki na gładką masę. Użyć natychmiast lub przełożyć do szczelnego pojemnika i przechowywać w lodówce do 1 tygodnia lub w zamrażalniku do 3 miesięcy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki sosu zawierają: 217 kcal, 22 g tłuszczów (w ty m 4 g NKT), 5 mg cholesterolu, 420 mg sodu, 1 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock