

PESTO



Složení:

Zelené pesto

- 10 g bazalky
- 3 stroužky česneku
- 40 g olivového oleje
- 4 g NB sýra

Čekankové pesto

- 10 g olivového oleje
- 40 g čekanky
- 3 stroužky česneku
- 30 g olivového oleje
- 4 g NB sýra

Červené pesto

- 40 g sušených rajčat
- 15 g černých oliv
- 3 stroužky česneku
- 30 g olivového oleje

Postup:

Zelené pesto: Vypláchněte a opatrně osušte bazalku. Umístěte bazalku do kuchyňského robotu společně s česnekem, olivovým olejem a NB sýrem a promíchejte do jemné konzistence.

Čekankové pesto: Opláchněte čekanku a nakrájejte na proužky. Rozdrťte česnek a spolu s čekankou jej osmažte na menším množství olivového oleje. Nechte vychladnout. Poté přendejte do kuchyňského robotu společně se zbývajícím olivovým olejem a NB sýrem a rozmixujte do jemné konzistence.

Červené pesto: Pokud je to nutné, lehce slijte sušená rajčata a poté s olivami, česnekem a olivovým olejem promíchejte do jemné konzistence.

TIP:

Množství olivového oleje, které je zapotřebí, závisí rozhodně na jeho kvalitě (a tedy na jeho konzistenci). Upravte množství tak, aby bylo pesto stále tekuté konzistence. Každé pesto se může připravovat ve větším množství a po menších porcích zamrazit. Při skladování pesta v ledničce vždy zakryjte vrstvou olivového oleje a nádobu dobře utěsněte. Takto konzervované může být uchováváno po dobu 2 týdnů.

Zelené pesto	Energie – 378 kcal	0,6 g bílkovin	41 mg Phe
Čekankové pesto	Energie – 382 kcal	1,3 g bílkovin	46 mg Phe
Červené pesto	Energie – 329 kcal	1,9 g bílkovin	67 mg Phe