

BROKOLICOVÉ PESTO



Doba přípravy: 10 minut
Doba vaření: 8-10 minut

Suroviny:

- 250 g brokolice, oddělíme růžičky, stonek jemně nakrájíme
- 10 čerstvých listů bazalky + 1 větvička pro ozdobu
- 2 stroužky česneku, oloupané a utřené
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- sůl a čerstvě pomletý černý pepř
- NB chléb Mevalia

Postup:

1. Vařte brokolici dokud nezměkne.
Propláchněte studenou vodou v cedníku a nechte okapat.
2. Rozmixujte brokolici, bazalku a česnek v kuchyňském robotu, dokud se nespojí, téměř do hladka.
Přidejte koření, olivový olej a mixujte znovu.
3. Podávejte s **NB chlebem Mevalia**.



Celé množství bez chleba	Energie - 428 kcal	8,2 g bílkovin	311 mg Phe
1 porce 30g - bez chleba	Energie - 43 kcal	0,8 g bílkovin	31 mg Phe