

Domowe pesto z rukoli

Delikatna bryza morska, wokół roślinność śródziemnomorska,
błękitna woda,

piękne wille i zapach włoskiego makaronu... **N I E B O <3**

Pesto przywędrowało do nas właśnie z tamtych terenów,
oryginalnie wyrabiane w marmurowych moździerzach na bazie
oliwy z oliwek, bazylii, twardego sera i orzechów
piniowych. Takie pesto możemy kupić w sklepie za około 15 zł,
ale czy nie lepiej zrobić je w domu i mieć pewność, że nie ma
w składzie nic niechcianego?

Pesto jest sosem, który możemy podać nie tylko z makaronem,
możemy jeść go z chlebem, sałata czy z serem. Ze względu na
"zieloną bazę" czyli głównie bazylia, ale też jak w moim
przypadku rukola znajdziemy w tym sosie duże ilości chlorofil,
karoten czy błonnik. gdy takie pesto połączymy z
pełnoziarnistym makaronem, ugotowanym al-dente
(ma niższy indeks glikemiczny) staje się pysznym domowym
obiadem, który zabierze nas do pięknej Italii, ale też
zaspokoi nasz głód i nie utuczy.

Babcia zawsze mi powtarza...

*"MARTYNA ! Makaron jest z Włoch, nie? Oni tam tego jedzą tak
jak chińczyki ryż,
a czy są grubi ? NO WŁAŚNIE!
Makaron wcale nie jest taki zły !"*

Zachęcam do wypróbowania i urozmaicenia naszych potraw w
kuchni ☐

DOMOWE PESTO Z RUKOLI

Składniki:

20 g świeżej bazylii
10 pomidorków koktajlowych (do makaronu)
7 ząbków czosnku
120 g rukoli
150 ml oliwy z oliwek
60 g orzeszków włoskich (+30 g do makaronu)
40 g parmezanu



Zaczynamy:

Rukole, bazylię, parmezan, czosnek, orzechy i oliwę z oliwek utrzeć (np. w blenderze) na gładkie pesto.



Takie pesto możecie dodawać do kanapek, pomidorów z mozzarellą, zup czy makaronu co ja lubię najbardziej. Przechowywać możecie je w lodówce do kilku dni.

PESTO GOTOWE!!!



Jeśli chcecie przygotować makaron ugotujcie go al'dente,
indeks glikemiczny będzie wtedy dużo niższy.
Najlepiej też pełnoziarnisty.

Ugotowany makaron podgrzewamy na patelni na małym ogniu,
następnie dodajemy pesto i pokrojone pomidorki,
jednak nie możemy go ani smażyć ani traktować wysoką
temperaturą nie chcemy aby bazylią w pesto stała się gorzka!
Na końcu posypujemy pokrojonymi orzechami włoskimi.



SMACZNEGO !!!

