

# 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 !!!**



