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, sałatą 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, bazylie, 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 bazylia w pesto stała się gorzka!
Na końcu posypujemy pokrojonymi orzechami włoskimi.

SMACZNEGO !!!