

Hráškové pesto



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 2min
Celkový čas: 17min , Porce: 4

218 kalorií , **0 g** cukrů , **17 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/hraskove-pesto>

Příprava

Hrášek rozmixujeme spolu s mátou, bazalkou a česnekem. Osolíme a opeříme podle chuti. Zakápneme citrónovou šťávou. Bagetku nakrájíme na plátky a opečeme ji nasucho v pánvi. Podáváme namazané hráškovým pestem.

Tip k receptu

Pesto můžeme využít také při pečení masa - hodí se do jehněčího - vytvoříme kapsu, vložíme pesto a připevníme šňůrkou či párátkem.

Ingredience

- 200 g hrášku
- 1/2 hrsti máty peprné
- 1/2 hrsti bazalky
- 1/2 stroužku česneku
- 2-3 lžíce parmazánu
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička citrónové šťávy
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 1 ks bagety

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Bezlepková,
Vegetariánská, Jaro, Finančně nenáročné,
Zelenina, Předkrm

