

Kapustové pesto se slunečnicovými semínky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

582 kalorií , **1 g** cukrů , **45 g** tuků , **34 g** bílkovin

Autor: Lucie

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapustove-pesto-se-slunecnicovymi-seminky>

Příprava

Kapusta. Co s ní kromě polévky? Třeba pesto na špagety :) Když dělám pesta nebo nějaké pomazánky, do základní várky dávám třeba 1/2 - 3/4 doporučeného množství ochucovadel, výsledek ochutnám a pak podle chuti přidávám nebo nepřidávám. Víceméně všechny ingredience dáte do mixéru a umixujete. Doporučuju začít s kapustou a semínky, parmezánem a česnekem, přidat citronovou šťávu a přilévat olej. Osolit, opepřit a pak už se jen rozhodnout, jestli si to dáte s kukuřičnými, celozrnnými nebo klasickými špagetama :) K jídlu se nebojte přizvat i chilli, kousek citrónu a nějaký ten parmezán navíc :)

Ingredience

- 1/2 hlávkové kapusty
- 1 stroužek česneku
- citronová šťáva z půlky citrónu
- 70 g parmazán/parmezán
- 50 g slunečnicové semínko
- 1/2 hrnku olivového oleje
- sůl
- pepř

Kategorie

Česká, Bezlepková, Jaro, Zelenina, Vegetarián

Tip k receptu

Nechte si pár listů kapusty stranou a svoje dílo v nich prezentujte svým strážníkům :)

