


Wegańskie pesto z pietruszki



Składniki:

- makaron spaghetti - 200g
- pietruszka natka - 1 pęczek
- płatki drożdżowe nieaktywne - 2 łyżki
- orzechy nerkowca - 40g
- oliwa - 2 łyżki
- sól - szczypta
- sok z cytryny - 2 łyżki
- czosnek - 1 lub 2 ząbki

 15 minut

Stopień trudności     

Niezbędne narzędzia:



garnek



łyżka



blender



sitko

Opis przygotowania:

1. Makaron gotujemy.
2. W międzyczasie do kielicha blendera dodajemy: płatki drożdżowe* i orzechy nerkowca* -> blendujemy je do momentu aż uzyskamy konsystencję „mąki”, następnie dodajemy oliwę, sok z cytryny, sól i natkę pietruszki.
3. Gotowe pesto mieszamy z ugotowanym i odcedzonym makaronem.

* płatki drożdżowe i orzechy nerkowca możemy zastąpić 4 łyżkami startego parmezanu, jeśli chcemy uzyskać wersję niewegańską :)

Z tego przepisu wychodzą 2 porcje.

1 porcja z makaronem bez mozzarelli **610,5 kcal** | **B:** 18,6g | **T:** 21,9 g | **W:** 87,25 g