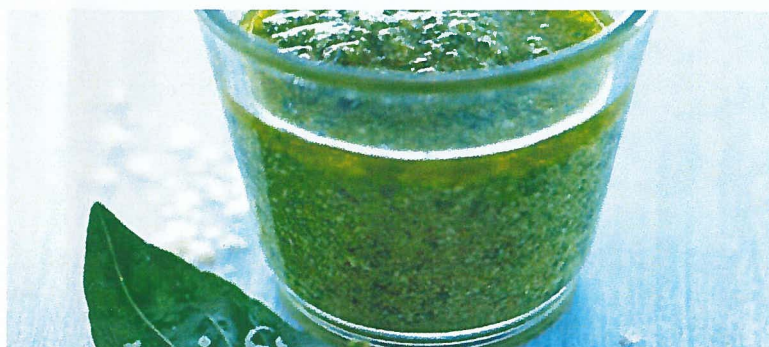




Pesto

 45 MIN

Kan pifte mange retter op - lav den selv og få en intens smag af basilikum.



Opskriften gælder for 12 personer

2 dl olivenolie

1½ spsk pinjekerner

1 stort pillet fed hvidløg

50 g fintrevet parmesanost

½ tsk fint salt

1½ liter friske basilikumblade med bløde stilke (ca. 75 g)

Kom olie, pinjekerner, hvidløg, ost og salt i e blender. Blend ved langsomste hastighed i ca. 1 min. Tilsæt basilikumblade med stilke og blend igen ved langsomste hastighed i ca. 30 sek. Stil pestoen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Næringsindhold

Energiindhold for hele retten: 8200 kJ

Energifordeling:

Fiber: 3,1 g

Protein: 5 %

Kulhydrat: 2 %

Fedt: 93 %

Tips

Brug pestoen som dip til brød eller vend den i din nykogte pasta.

Pestoen kan holde sig tildækket i køleskabet i ca. 1 uge. Hæld evt. lidt ekstra olie på hvis der mangler.