




Kanapkowa pasta brokułowa z orzechami

 Dorota Rozbicka

Polecane na: [lunchbox](#), [pieczywo](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#), [zapiekanek](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

Składniki:

brokuł - 300 g
oliwa kilka - łyżek -
sól - - do smaku
pieprz - - do smaku
ząbek czosnku - 1 szt.

orzechy włoskie - 1 garść
majonez - 1 łyżka
oregano - 1 szczypta
bazylija - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Najpierw orzechy zalewamy letnią wodą i zostawiamy na 2 godziny do namoczenia. Potem brokuła dzielimy na różyczki i myjemy, gotujemy do miękkości. Brokuła przekładamy do kielicha blendera. Następnie dodajemy starty czosnek, odsączone orzechy i resztę składników. Blendujemy na gładką pastę – jeśli trzeba dodajemy oliwy. Doprawiamy do smaku.