





Pełnoziarniste fusilli z pesto z rukoli

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

pełnoziarnisty makaron fusilli - 250 g
rukola - 125 g
nerkowce - 50 g
oliwa z oliwek - 4 łyżka
tymianek - 1 łyżeczka
oregano - 1 łyżeczka

ostra papryka - 1 szczypta
suszone pomidory w oleju - kilka szt.
pestki słonecznika - 1 garść
zielone oliwki - 1 garść
sól - do smaku
świeżo mielony pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron gotujemy w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu lub własnego uznania.

KROK 2: Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni. Rukolę myjemy, osuszamy i siekamy.

KROK 3: W blenderze kielichowym mielimy nerkowce. Następnie dodajemy rukolę i oliwę z oliwek oraz przyprawy. Blendujemy na gładką masę. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

KROK 4: Suszone pomidory i oliwki kroimy na mniejsze kawałki.

KROK 5: Makaron przekładamy do miski i dodajemy gotowe pesto, suszone pomidory, oliwki i uprażonego słonecznika. Całość dokładnie mieszamy. Podajemy jako danie główne.