Pesto pietruszkowe z migdałami

Nikita

Polecane na: **sosy**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

- natka pietruszki - 50-60 g
- migdały - 100 g
- parmezan - 40-50 g
- olej konopny (może być inny) - 70-90 ml
- syrop daktylowy - 1/2-1 łyżeczka
- czosnek - 1-2 ząbek
- sól lub sos sojowy - do smaku
- ocet owocowy (lub własny np. bluszczyk kurdybanek) - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Natka pietruszki zawiera kilka razy więcej witaminy C niż owoce cytrusowe i jest jednym z najbogatszych źródeł prowitaminy A, chlorofilu, wapnia, sodu, magnezu i żelaza.
Ponadto ma działanie przeciwnowotworowe, zapobiega anemii, wzmacnia organizm i wspomaga odporność, pomaga również usuwać toksyny z organizmu, ma właściwości antyseptyczne, wpływa pozytywnie na proces trawienia i zapobiega infekcjom układu moczowego. Dzienne zapotrzebowanie na witaminę C zaspokaja jedna łyżka stołowa pietruszki. Ponadto pietruszka odświeża oddech.

Pesto z natki pietruszki jest pyszne i zdrowe.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Migdały zalać wrzątkiem, przykryć talerzykiem i odstawić na około 20 minut. Po przestygnięciu obrać migdały ze skóry (właściwie to je wycisnąć ze skórek).

KROK 2: Natkę pietruszki umyć i osuszyć. Przygotować pozostałe składniki.
Zamiast octu z bluszczyka kurdybanka można użyć innego zakupionego lub sok z cytryny.

KROK 3: Wszystkie składniki umieścić w malakserze lub blenderze i utrzeć na gładką masę do ulubionej konsystencji.

KROK 4: Pesto na natki pietruszki można użyć do makaronu, ziemniaków, kopytek lub zwyczajnie jak pastę do domowego chleba. Można też dodać więcej oleju i octu i zrobić sos do sałatki.