





Pesto superfood

 Barbara Strużyna


Polecane na: [sosy](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

awokado - 1 szt.
olej lub oliwa - 6 łyżka
sok z cytryny - 2 łyżka
ocet jabłkowy lub inny - 1 łyżka
miód - 1-2 łyżka

pistacje - 2 garść
parmezan - kilka uciętych pasków -
świeże zielone liście (do wyboru:
szpinak, natka pietruszki, koperek,
bazylią) - 2 garść
pieprz - - szczypta
czosnek - 4 ząbek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Awokado przekrajamy na pół i wyciągamy pestkę, a miąższ wydobywamy łyżką. Ząbki czosnku obieramy z łupiny. Wszystkie składniki przekładamy do kielicha miksera i miksujemy.

KROK 2: Sos smakujemy, ma być lekko słodki, kwaśny i ostry. Pasuje jako dodatek do surówek, sałatek zamiast majonezu, na kanapki jak i do makaronu na ciepło.