Pesto z cukinii

dorotaR

Polecane na: **jednogarnkowe, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- cukinia spora - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- ząbek czosnku - 1 szt.
- oliwa z oliwek - 5 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- pieprz czarny świeżo mielony - do smaku
- ziarno słonecznika bio - 2 łyżka
- nieaktywne płatki drożdżowe bio - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Pesto z cukinii - szybkie, bardzo proste do przygotowania, niezwykle smaczne, sycące, wegańskie, bezglutenowe.

Idealne jako pasta do pieczywa, sos do makaronu, dip do warzyw - ja uwielbiam ją po prostu wyjadać łyżeczką :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na oliwie szklimy posiekaną cebulę.

Kiedy cebula będzie miękka, dodajemy do niej pokrojona w kosteczkę cukinię oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażamy tylko do momentu aż cukinia zmięknie (i nie dłużej bo będzie tracić kolor).

Na suchej patelni prażymy słonecznik aż się zezłoci.

KROK 2: Do cukinii dodajemy przyprawy, płatki drożdżowe i prażony słonecznik (ja słonecznik zmieliłam wcześniej w młynku do kawy, ale jeśli macie blender o dużej mocy, poradzi sobie).

KROK 3: Blenderujemy wszystko na gładkie pesto. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i płatkami drożdżowymi (dodają serowego smaku).