Pesto z podagrycznika z czosnkiem niedźwiedzim

Nikita

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski, śniadanie**

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

Warto wiedzieć:

20 min

4 porcje

Składniki:

Podagrycznik - 2 garść

Czosnek niedźwiedzi - 2-3 listki

Czosnek - 1 ząbek

Olej dobrej jakości np z lnianki, rzepakowy, z ostropestu, wiesiolka - 2-3 łyżka

Ocet domowy lub eko, u mnie ocet z melisy - 1-2 łyżeczka

Sól - do smaku

Opcjonalnie parmezan lub płatki drożdżowe nieaktywne - do smaku

Słonecznik bio planet - 2-3 łyżka

Dodatkowe info:

Podagrycznik mimo iż jest znienawidzonym przez nas chwastem jest bardzo wartościowy i zdrowy, poza tym smaczny , smakuje troche selerowato. Zawiera dużo substancji czynnych wspomagających leczenie chorób reumatycznych , wspomaga funkcjonowanie stawów dzięki usuwaniu soli kwasu moczowego które gromadzą się w stawach. Sama się o tym przekonałam, stosując kurację z podagrycznika (piłam sok, ocet o jadłam pesto z podagrycznika przez 2 tygodnie).

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zbieramy ziele podagrycznika w czystej okolicy, najlepiej swoim ogrodzie, przy okazji czyścimy ogrod z uciążliwych chwastów (ale jakich zdrowych i smacznych). Zbieramy również kilka listków czosnku niedźwiedziego .

KROK 2: Ziele myjemy i osuszamy.

KROK 3: Słonecznik uprażyć na suchej patelni, ostudzić.
Ziele podagrycznika i czosnku niedźwiedziego siekamy i wrzucamy do blendera. Blendujemy, dolewamy olej, ocet o solimy. Blendujemy na gładko i ewentualnie dodajemy parmezan lub płatki drożdżowe nieaktywne.
Jemy z makaronem, ziemniakami, kopytkami lub jako pastę do pieczywa..
Pyszne i zdrowe, naszych polskich lokalnych

produktów.