Pesto z podagrycznika

Nikita

Polecane na: **przystawki i przekąski, sosy**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

- podagrycznik (ewentualnie natka pietruszki i odrobina selera naciowego) - trochę
- czosnek - 1-2 ząbek
- olej (np. z lnianki, rzepakowy, z ostropestu, wiesiołka) - 2-3 łyżka
- ocet domowy (z melisy) lub eko - 1-2 łyżeczka
- słonecznik (lub orzechy: włoskie, laskowe, migdały, piniowe) - 2 łyżka
- sól i pieprz do smaku -
- parmezan lub płatki drożdżowe nieaktywne (opcjonalnie) - do smaku

Dodatkowe info:

Podagrycznik mimo iż jest znienawidzonym przez nas chwastem jest bardzo wartościowy i zdrowy, poza tym smaczny , smakuje trochę selerowato. Zawiera dużo substancji czynnych wspomagających leczenie chorób reumatycznych , wspomaga funkcjonowanie stawów dzięki usuwaniu soli kwasu moczowego, które gromadzą się w stawach. Jeśli nie mamy podagrycznika możemy w pesto zastąpić go ewentualnie natką pietruszką z dodatkiem selera naciowego.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zbieramy ziele podagrycznika w czystej okolicy, najlepiej swoim ogrodzie, przy okazji czyścimy ogród z uciążliwych chwastów (ale jakich zdrowych i smacznych).
Ziele chwastu myjemy i osuszamy.
Słonecznik lub orzechy uprażyć na suchej patelni, ostudzić.
Najpierw zmiksować w blenderze wszystkie składniki oprócz liści.
Ziele podagrycznika siekamy i wrzucamy do blendera do powstałej masy i powtórnie miksujemy na gładko.

KROK 2: Doprawiamy do smaku, ja dodałam na końcu więcej octu. Ewentualnie dodajemy parmezan lub płatki drożdżowe nieaktywne.

Jemy z makaronem, ziemniakami, kopytkami lub jako pastę do pieczywa..
Pyszne i zdrowe, z naszych polskich lokalnych produktów.