



Spaghetti z pesto i gotowaną brukselką

 4 porcje

 20 min

Składniki

- 300g umytej i oczyszczonej brukselki
- 1 doniczka świeżej bazylii
- mały pęczek natki pietruszki
- 1 MK (90ml) dobrej jakości oliwy
- łyżka soku z cytryny
- ząbek czosnku
- 30g parmezanu (lub sera grana padano)
- 50g płatków migdałów (lub orzechów nerkowca)

Przygotowanie

1

Do naczynia głównego wlać 1 litr wody W metalowym parowarze ugotować brukselkę



15 min



120



3

2

Do naczynia głównego wrzucić składniki – zioła, czosnek, parmezan i migdały – powoli blendować dolewając przez otwór oliwę i sok z cytryny.



2 min



6

3

Gotowe pesto podajemy z makaronem spaghetti i ugotowaną brukselką (idealne dodatki uzupełniające – pomidorki, rukola i pestki słonecznika)