

MAKARON Z CIECIERZYCY Z PESTO PIETRUSZKOWYM

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	30 min	512 kcal	30,8 g	47,4 g	19,6 g

Chociaż wiosna nas nie rozpieszcza i całą zielen przykrył śnieg, to trochę zieleni możemy sobie wyczarować na naszym talerzu. Zatem dzisiaj pomysł na szybki, pożywny obiad z nutą zieleni, czyli makaron z pietruszkowym pesto!

SKŁADNIKI

Makaron i dodatki

- 80g makaron z ciecierzycy
- 100g pomidorki koktajlowe
- 20g parmezan (do posypania)

Pesto

- 1/2 pęczka natka z pietruszki
- 10g parmezan
- 4g czosnek
- 5g oliwa z oliwek
- 10 g sok z cytryny
- do smaku sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Ręcznym blenderem zmiksować wszystkie składniki pesto: listki natki pietruszki, czosnek, parmezan, oliwę z oliwek, sok z cytryny oraz szczyptę soli i pieprzu. W razie potrzeby można dodać 2-3 łyżki wody.

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić zachowując kilka łyżek wody, dodać pesto, wymieszać i wyłożyć na talerze. Udekorować pomidorkami koktajlowymi przekrojonymi na pół i posypać parmezanem.