

PRZEPISY FIT&EASY



PESTO JARMUŻOWE

Sposób przygotowania:

Pestki słoneczka podprażamy na suchej patelni a potem rozdrabniamy blenderem. Z papryczki usuwamy pestki, kroimy drobno. Jarmuż rozdrabniamy w blenderze, dodajemy przyprawy, pestki słoneczka, papryczkę i parmezan. Na samym końcu dodajemy oliwę.

Składniki:

jarmuż Fit&Easy- 2 szklanki
słonecznik tuskany- 0,5 szklanki
oliwa z oliwek
ostra papryczka- 1 sztuka
parmezan - 3 łyżki startego
przyprawy: pieprz, kurkuma, gałka muskatowa