

MARCHEWKOWE PESTO

składniki

2 duże marchewki surowe
pół filiżanki pestek słonecznika/dyni lub orzechów
2-3 łyżki oleju/oliwy (ja użyłam zimnotłoczony 10 stopniowy olej laniany)
1 spory ząbek czosnku (dałam ostatni mały + 1 łyżeczka niedźwiedziego suszonego)
sok 1/2 małej cytryny
odrobina soli, pieprz i płatki chili do smaku
2 kawałki pomidorów suszonych
zielenina opcjonalnie do posypania

przygotowanie

marchewki obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. wszystkie składniki wrzucamy do blendera i mielimy. przekładamy do szklanego pojemnika i wstawiamy do lodówki by smaki się przegryzły. na żytnim chlebie smakuje wyśmienicie. pastę możemy przechowywać w lodówce kilka dni.



[http://potrawypolgodzinne.blogspot.com/ ... pesto.html](http://potrawypolgodzinne.blogspot.com/...pesto.html)

PASTA Z JAGLANKI, MARCHEWKI I PAPRYKI

składniki na małą porcję

- 1 filiżanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 duża marchew
- 1 średnia czerwona papryka
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki czerwonej czubrycy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy lub oleju słonecznikowego
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- 1/4 łyżeczki mielonego kminku lub kuminu (nieco mniej)
- odrobina mielonej kolendry - opcjonalnie
- szczypta pieprzu i soli do smaku

wykonanie

paprykę pozbawioną nasion i obraną marchew gotujemy na parze do miękkości (można też upiec). paprykę po ugotowaniu wkładamy do woreczka foliowego, po paru minutach jak przestygnie wyjmujemy i obieramy ze skórki. przestudzone warzywa i ugotowaną kaszę wkładamy do kielicha blendera, dodajemy pozostałe składniki i mielimy na gładką masę. w razie potrzeby dodajemy wywaru z gotowania w celu uzyskania kremowej konsystencji. pasta doskonale smakuje na ulubionym pieczywie lub jako "jarzynka" do obiadu.



MARCHEWKOWO POMIDOROWA PASTA DO CHLEBA

składniki na ok. 200 - 250 ml pasty

1 bardzo duża ugotowana marchew

3 kawałki suszonych pomidorów z oleju

1 ząbek czosnku

1 łyżka nerkowców lub innych orzechów

1 łyżka oliwy lub oleju z pomidorów

1 łyżka soku z cytryny

po szczypcie soli, kuminu, kolendry, chili w płatkach, pieprzu ziółowego - do smaku

sezam niełuskany do posypania lub inne ulubione nasiona czy pestki

przygotowanie

wszystkie składniki wkładamy do kielicha blendera i mielimy na bardzo

gładką pastę. zjadamy z dobrych pieczywem albo jako sos do makaronu.

zastóiczowane przechowujemy w lodówce 3-4 dni, ale zapewniam, że zjecie ją w ciągu jednego dnia.



SŁODKO PIKANTNE PESTO Z CZERWONYCH BURACZKÓW

1 wersja:

2 spore upieczone buraczki
1 ząbek czosnku (nie koniecznie)
po 2 łyżki prażonych pestek słonecznika i dyni,
1/3 ostrej czerwonej papryczki,
skórka z 1/2 cytryny,
2-3 łyżki oliwy,
2 łyżki octu balsamicznego lub soku z cytryny,
sól, pieprz do smaku.

buraczki pieczemy ok. godziny w temperaturze 200 st C, po ostudzeniu obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. wkładamy do blendera, dodajemy pozostałe składniki i bardzo dokładnie miksujemy. w razie potrzeby można dodać nieco wody by zyskać właściwą konsystencję.



2 wersja:

2 spore upieczone buraczki
1-2 ząbki czosnku (opcjonalnie)
2 łyżki pasty tahini,
2 łyżki posiekanych i uprażonych orzechów włoskich,
2-3 łyżki oliwy,
2-3 łyżki pecorino romano lub innego twardego ostrego sera
sól, pieprz do smaku,
2-3 łyżki soku z cytryny



podane na mozzarelli z gruszkami i ogórkiem kiszonym, lub na grzankach z żytniego chleba posmarowanych zmiążdżonym marynowanym czosnkiem.

PESTO Z RZODKIEWKOWYCH I PIETRUSZKOWYCH LISTKÓW

składniki na 2 porcje
listki z pęczka rzodkiewek
pół pęczka natki pietruszki
2 łyżki prażonych pestek słonecznika
1 łyżka prażonego sezamu
3-4 łyżki oliwy
2-3 łyżki soku z cytryny
1 cm ostrej papryczki
1 ząbek czosnku
sól do smaku

listki dokładnie myjemy i kroimy. słonecznik i sezam prażymy na patelni. wszystkie składniki mielimy w blenderze bardzo dokładnie na gładką masę. ja robiłam to z odpoczynkiem, bo blender może się przegrzać.



makaron gotujemy al dente (bucatini lub spaghetti). odcedzamy zostawiając nieco kluszcanki. do makaronu wrzucamy pesto i dokładnie mieszamy podgrzewając na wolnym ogniu. w razie potrzeby dodajemy zostawionej wody z gotowania makaronu. oczywiście można dodać do garnka starty parmezan lub inny twardy ser. szybkie i nieprawdopodobnie dobre danie. można podać w towarzystwie lekkiego wina, białego lub różowego.



PESTO SZPINAKOWO NATKOWE Z PASTĄ TAHINI

skład na 2 porcje

15-20 dkg szpinaku

1/2 pęczka natki

3-4 orzechy włoskie

1-2 ząbki czosnku (lub czosnek niedźwiedzi - nie pachnie nam wtedy skóra)

1 łyżka oliwy

1 łyżka pasty tahini

1 łyżka soku z cytryny

do smaku: sól, pieprz, płatki chili, gałka muskatołowa

odrobina wody

makaron gryczany lub inny

przygotowanie

liście szpinaku bardzo dokładnie myjemy, odcinamy grube łodygi. rwiemy na mniejsze kawałki i upychamy do blendera, dodajemy natkę, orzechy, czosnek, oliwę, tahini i przyprawy. mielimy na gładką masę. w razie potrzeby dodajemy nieco wody lub oliwy. z oliwą możemy przechowywać dłużej w lodówce.

makaron gotujemy w dużej ilości wody na półtwardo - al dente, czyli 2 minutki krócej niż podano na opakowaniu. gotowy makaron odcedzamy zostawiając nico wody, przekładamy z powrotem do garnka, dodajemy pesto i trzymając garnek na małym ogniu, wszystko dokładnie mieszamy. w razie potrzeby dodajemy nieco wody z makaronu. przekładamy na talerz i szybko zjadamy ... błyskawicznie stygnie.

