Pesto z jarmużu ze słonecznikiem (bez mleka, orzechów)

Klasyczne, zielone pesto z bazylii (po włosku „pesto alla genovese”) jest przygotowywane z dodatkiem sera i orzeszków piniowych. We Włoszych jest ono bardzo popularnym dodatkiem do makaronu. Jednak amatorzy pesto alla genovese mieszkają także poza słoneczną Italią. Otóż my także je lubimy. Postanowiliśmy jednak zamienić w nim praktycznie wszystko, zaczynając od bazylii, którą zastąpiliśmy jarmużem. Chcieliśmy także, aby nasza wersja pesto była przyjazna alergikom, zwłaszcza tym uczulonym na mleko i orzechy. Dlatego też nasze pesto z jarmużu ze słonecznikiem nie ma w swoim składzie sera i orzechów, a orzechowy smak nadaje mu dodatek oleju z pestek dyni i uprażony słonecznik. Nie trudno zauważyć, że chociaż idea pesto pozostała, jego składniki są zupełnie inne, ale naszym zdaniem jest to bardzo smaczny i udany eksperyment. Przekonajcie się sami!

Co ważne, ten aromatyczny sos rodem z Genui (wyrażenie „alla genovese” oznacza „po genueńsku”) powinien być spożywany bez obróbki termicznej. Dlaczego? Ponieważ oryginalny, podstawowy jego składnik – bazylia, gorzknieje przy podgrzewaniu. Oczywiście innym, nie mniej ważnym powodem jest to, że podgrzewanie powoduje utratę cennych witamin i składników odżywczych. Tak samo jest z naszym pesto z jarmużu ze słonecznikiem – nie powinno się go gotować.

Składniki:

- 1,5 szklanki pociętych lub podartych na kawałki liści jarmużu (bez łodyg)
- 3/4 szklanki oleju z pestek dyni

- 1 szklanka ziaren słonecznika
- 3 ząbki czosnku
- sól ziołowa do smaku
- szczypta pieprzu Cayenne
- kilka listków świeżego oregano lub bazylii (niekoniecznie)

Przygotowanie pesto z jarmużu ze słonecznikiem:

Słonecznik uprażyć na patelni bez oleju i odstawić do ostygnięcia. Następnie wszystkie składniki zmiksować w blenderze, aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Podawać z makaronem lub jako dodatek do pieczywa.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido
- Makaron gryczany z młodą kapustą



Pesto z jarmużu ze słonecznikiem