

## **Pesto z natki**

### **Składniki**

pęczek liści\* (nać pietruszki, marchewki lub rzodkiewki)

40g prażonego słonecznika\*\*

2 ząbki upieczonego czosnku

nieco wody

sól, pieprz, bazylia

### **Wykonanie**

1. Wszystkie składniki dokładnie zblendować (mogą być kawałeczki słonecznika – nawet lepiej).

### **Wykonanie (Thermomix)**

1. Wszystkie składniki dokładnie zblendować (10 s, obr. 10).

### **Wskazówki**

\* **pęczek liści:** to, co zostało od warzyw zużywanych inaczej; poniższe składniki dotyczą pęczka rzodkiewki – całkiem małego, do większych pęczków trzeba podwoić ilości

\*\* **słonecznik:** nasiona, które kupujemy nie powinny być konserwowane; najczęściej występującym konserwantem jest dwutlenek siarki i sorbinian potasu, które mają bardzo szkodliwy wpływ na nasze zdrowie