



Ingredience

- NIKAL Přírodní Olivový olej Extra
- NIKAL Bylinné sypké koření
- 1 svazek čerstvé petrželky, otrhané lístky
- 2 lžíce mandlových plátků
- 100 g strouhaného parmezánu
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička citronové šťávy

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Špagety s mandlovo-petrželovým pestem.



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 25 minut.

Příprava:

Do mixéru dáme lístky petržele, 2 lžíce mandlí, 150 ml **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**, 100 g strouhaného parmezánu, 2 stroužky česneku a lžičku citronové šťávy. Ochutíme **NIKAL Bylinným sypkým kořením** a rozmixujeme do jemné směsi.

Pokud by pesto bylo moc husté, přidáme ještě olivový olej. Pokud je pesto moc řídké přidáme mandle a opět rozmixujeme.

Uvaříme asi 600 g špaget a servírujeme na talíř s naším pestem.

TIP: Zkuste také mandle před mixováním orestovat. Pesto bude mít velmi zvláštní chuť. Samozřejmě můžete použít i bazalku nebo piniová semínka.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 13,5 g tuk • 35,8 g sacharidy • 69,5 g bílkoviny
Energetická hodnota 550 kcal