

Bazalkové pesto



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Tato bylina se používá především ve středomořské kuchyni, v poslední době se však těší velké oblibě i u nás. Bazalka je vhodná především na harmonizaci trávení a proti nadýmání.

Co potřebujete:

- hrst bazalkových lístků
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/2 lžičky sušeného česneku
- pár kapek citronové šťávy
- sůl

Jak na to:

Hmoždíř:

- 1.** Nejvhodnější je pesto připravovat v hmoždíři, i když to zabere více času.
- 2.** Jako první vložíme do hmoždíře lístky bazalky a větší špetku soli (lépe použít hrubozrnou). Společně třeme po stěnách hmoždíře, až se vytvoří hladká pasta.
- 3.** Poté postupně za stálého tření přiléváme olej.
- 4.** Jako poslední přidejte česnek a opět rozmělněte.
- 5.** Pokud nebudete pesto konzumovat hned je dobré jej zakápnout pár kapkami citronové šťávy.

Mixér:

- 1.** Pro přípravu pesta můžete použít i mixér.
- 2.** V tomto případě vložte všechny ingredience do mixéru a rozmixujte. Jen dejte pozor, aby jste nemixovali moc dlouho, směs by se přehřála a mohla by změnit chuť.

Náš TIP: Připravené pesto se hodí místo omáčky k různým druhům steaků nebo i k našim [cuketovým nudlím](#).

Jak Bazalkové pesto jíst?

V množství 2 lžic denně.