

Fusilli s pestem z medvědího česneku



10. 4. 2024

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

Česnek medvědí je doslova zázrak. Nejen, že obsahuje spoustu Vitaminu C, ale je také protizánětlivý, antibakteriální a má silné protiplísňové účinky. Radí se k účinným antioxidantům. Čistí tělo a játra, ničí parazity, zlepšuje činnost dýchacího ústrojí a pomáhá i při revma. Slunečnicová semínka mají uklidňující a antistresové účinky. Špenát obsahuje vitamíny A,B,C,E,K a minerály.

Všechny tyto prospěšné látky můžete tělu dopřát pomocí jednoho receptu. Vyzkoušejte fusilli s pestem ze špenátu, medvědího česneku a slunečnicových semínek.

Co potřebujete:

- 30g čerstvého medvědího česneku
- 15g čerstvých bazalkových lístků
- 20g baby špenátu
- 2 lžíce panenského olivového oleje.
- 20 g strouhaného parmezánu
- 1 lžíce slunečnicových oříšků (od třetí fáze)
- špetka soli
- [Prodietix fusilli](#)

Jak na to:

1. Nejprve si připravíme fusilli.

- 2.** Obsah sáčku vsypeme do 1 litru vroucí osolené vody.
- 3.** Vaříme 20 minut, poté těstoviny slijeme.
- 4.** Všechny ostatní ingredence rozmixujeme tyčovým mixérem, olej však přiléváme postupně.
- 5.** Na jednu porci by měly stačit dvě až tři lžíce pesta.