The Green Fork



SALSES I CONDIMENTS · VEGÀ

Salsa pesto de festuc

4 racions 350 kcal

Ingredients

- **2** grapats de festucs
- **1**-2 grapats de fulles d'alfàbrega fresca
- **75ml** d'oli d'oliva verge extra
- **2cdes** de llevat nutricional
- **1** gra d'all
- **2**-3cdtes de sal negra (o normal si no en tens)
- **1cdta** de pebre negre
- **1cda** de suc de llimona
- **100**-120g de pasta de blat sarraí per ració

PER RACIÓ

Proteïnes	**7 g**
Greixos	**28 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboració

1. Pela els festucs i afegeix-los a una picadora juntament amb les fulles d'alfàbrega, uns 50ml d'oli d'oliva, el llevat nutricional, el gra d'all, la sal i el pebre
2. Tritura durant uns segons, afegeix-hi la resta de l'oli i tritura-ho de nou
3. Si desitges una textura menys espessa afegeix-hi una mica d'aigua i opcionalment una mica més d'oli
4. Bull la pasta quan la salsa estigui a punt
5. Quan colis l'aigua de cocció de la pasta reserva una mica i deixa-la a la cassola juntament amb la pasta ja cuita
6. Afegeix 2-3 cullerades de la salsa a la pasta i barreja-ho bé fins que quedi la pasta ben impregnada
7. Serveix-la amb un rajolí extra d'oli d'oliva per sobre, uns festucs picats i una mica d'alfàbrega fresca tallada ben fineta

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork