

Шпагети со Песто сос

Јаглехидратите играат важна улога во човековата исхрана, бидејќи тие се важен извор на енергија потребна за нормално функционирање на телото на клеточно ниво. Сосот направен само со неколку одбрани состојки на вашите спагети ќе им даде нова димензија.

Потребни состојки:

- 2 чаши босилек
- $\frac{1}{2}$ чаша тостирани пињоли
- 1-2 чешниња лук
- 2 лажици сок од лимон
- $\frac{1}{2}$ чаша маслиново масло
- $\frac{1}{2}$ чаша рендан пармезан
- сол
- црн бибер
- 500 г спагети

Начин на подготвување:

Шпагетите ставете ги во сад со вода на оган и сварете ги al dente.

Во блендер или процесор ставете ги пињолите, лукот, лимонивиот сок, сол и црн бибер и пасирајте. Додадете го босилекот и додавајте маслиново масло и пасирајте додека да се добие изедначена смеса.

На крај додадете го и пармезанот и кратко промешајте додека да се соедини со смесата.

По потреба може да се додаде повеќе маслиново масло за понежна конзистенција.

Жешките и исцедени спагети и сосот соединете ги и сервирајте.

Замена за пињоли:

- Ореви
- Кикиритки
- Индиски орев
- Фстаци