

## Krumpli olaszos stílusban (bazzsalikomos pesztóval)



### Hozzávalók:

80 dkg lehetőleg egyformán közepes nagyságú burgonya, só, 6 dkg fenyőmag (lehet az olcsóbb mandula vagy mogyoró is), 30 dkg érett de kemény paradicsom, 2 közepes gerezd fokhagyma, 12 dkg parmezán sajt, maréknyi rukkola, 5 dkg friss bazzsalikom, 1 dl + 3 evőkanál olívaolaj, frissen őrölt fekete bors

1. A burgonyát alaposan megmossuk, majd héjastól enyhén sózott, forrásban lévő vízben éppen puhára főzzük. Leszűrjük, hűlni hagyjuk, meghámozzuk. A nagyobb szemeket félbevágjuk.
2. Amíg a krumpli fő, a fenyőmagot egy serpenyőben szárazon, azaz mindenféle zsiradék nélkül aranybarnára pirítjuk, hűlni hagyjuk. A paradicsomot, miután szárát kimetszettük, nagyobb kockákra vágjuk. A fokhagymát meghámozzuk, fölszeleteljük. A rukkolát megmossuk, leszárogatjuk. A parmezán negyedét szeletelővel vagy akár a krumplihámozóval hosszúkas szeletekre vágjuk, ezt a díszítéshez elrakjuk, a többi sajtot apróra reszeljük.
3. A bazzsalikomot durvára vágjuk, majd 1 deci olívaolajjal, a fenyőmaggal, a fokhagymával és a reszelt parmezánnal, merülőmixerrel jó apróra vágjuk. Ez a pesztó, amit enyhén megsózzunk, megborsozzunk.
4. Egy nagy serpenyőben a maradék 3 evőkanálnyi olívaolajat kissé megforrósítjuk, majd a krumplit és a paradicsomot rádobjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, 3 percig rázogatva pirítjuk-pároljuk, majd rákanalazzuk a pesztót. Nagyjából fél perc alatt összeforgatjuk, a rukkolát hozzáadjuk, újabb fél perc alatt rázogatva ezzel is összekeverjük, végül 4 tányéron elosztjuk. A félretett szeletelt parmezánnal díszítve tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: bő 1 óra

Egy adag: 624 kcal • fehérje: 14,3 gramm • zsír: 41,1 gramm • szénhidrát: 49,1 gramm • rost: 11,8 gramm • koleszterin: 14 milligramm