



## Pesztós spagetti

### Hozzávalók:

maréknyi friss bazsalikomlevél (2 dkg), 8 dkg tisztított mogyoró (eredetileg fenyőmag), 3-4 gerezd fokhagyma, 2-2,5 dl extraszűz olívaolaj (részben vagy egésznem napraforgóolaj is lehet), 4 dkg reszelt parmezán sajt, só, 40 dkg spagetti

a tetejére:

4 dkg reszelt parmezán sajt

1. A bazsalikom leveleit a szárról lecsipkedjük, kissé fölaprítjuk, majd a mogyoróval és a megtisztított, fölszeletelt fokhagymával együtt merülőmixerrel szinte pürésre fölaprítjuk. Először az olajat, majd közvetlenül tálaláskor a sajtot is belekeverjük, és kissé megsózzuk. Fontos tudni, ha a sajttal sokáig áll, besűrűsödik, ezért keverjük bele csak a végén.
2. A spagettit sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük. Alaposan lecsöpögtetve a pesztóval összekeverjük és azonnal tálaljuk is.

### Jó tanács

- Aki csökkenteni szeretné az étel kalóriatartalmát, a pesztóban 1 deci olaj helyett 1 deci vizet használjon (ez - 180 kalóriát jelent adagonként).

5 főre

Pesztós spagetti - készült az OnLive© főzőiskolában

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 797 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.