



Hozzávalók:

20 dkg vékonyan szeletelt pármiai sonka,  
30 dkg Szarvasi mozzarella sajt, 10-12 dkg  
olajban eltett aszalt paradicsom

a pesztóhoz:

6 dkg napraforgómag (eredetileg  
fenyőmag), 2 gerezd fokhagyma, 1-1 kisebb  
csokor (3-3 dkg) petrezselyem és  
bazsalikom, 0,5 dl olaj (lehet olívaolaj is), 1  
evőkanálnyi olaj az aszalt paradicsomról,  
só, frissen őrölt színes bors, 4 dkg reszelt  
parmezán sajt

1. Először a pesztót készítjük el. Ehhez a napraforgómagot vagy fenyőmagot egy serpenyőben szárazon, azaz minden zsiradék nélkül világosra pirítjuk, hűlni hagyjuk. A fokhagymát megtisztítjuk, a petrezselyem és a bazsalikom leveleit a szákról lecsipkedjük. Mindezeket egy mozsárba rakjuk, és jó apróra törjük, de az is jó, ha merülőmixerrel pürésítjük. Közben apránként beledolgozzuk a kétféle olajat. Megsózzuk, megborsozzuk, végül belekeverjük a parmezán sajtot.
2. Egy jó nagy lap - kb. 80 centi - alufólialapot, arra pedig egy ugyanakkora folpackot kiterítünk. A sonkát szép sorban ráfektetjük úgy, hogy a szeletek egy kicsit fedjék egymást. A mozzarellát lecsöpögtetjük, majd amilyen vékonyan tudjuk, fölszeleteljük, és a sonkaszeletek felénk eső részénél kezdve a sonkára fektetjük. Ezek a szeletek ne takarják egy kicsit se egymást, ellenben jó szorosan legyenek egymás mellett.
3. Egyenletesen megkenjük a pesztóval. Az aszalt paradicsomot negyedekbe vagy vékony csíkokra vágjuk, egyenletesen elosztva a pesztóra szórjuk. A fólia segítségével minél szorosabban föltekerjük. Jó szorosra csavarjuk a végeit, és a tekercest hűtőszekrénybe tesszük kb. 1 órára, hogy egy kicsit megdermedjen.
4. Tálaláskor, miután a folpackból kicsomagoltuk, ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. Barna kenyérből készült pirítóssal tálaljuk, ha pedig díszíteni szeretnénk, a pesztó alapanyagaival - petrezselyem, bazsalikom, fenyőmag - ékesítsük.

Jó tanács

- Ha nem olajban eltett, hanem száraz aszalt paradicsomunk van, tegyük meleg vízbe kb. 10

percre, hogy magához térjen. Ezután lecsöpögtetjük.

8 főre

Elkészítési idő: 30 perc + dermedtés

Egy adag: 405 kcal

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