

Kanapeczki z brokułowym pesto z orzechami nerkowca i pietruszką

Kanapeczki z brokułowym pesto – zielona rozkosz dla podniebienia

Delikatne, kremowe pesto z brokułów to doskonała alternatywa dla klasycznych past kanapkowych. Soczysta zieleń, aromat świeżych ziół i chrupkość orzechów nerkowca tworzą kompozycję, która zachwyci nawet wybrednych smakoszy.

Dla kogo?

Te **zielone kanapeczki** to propozycja dla wszystkich poszukujących zdrowej przekąski. Doskonale sprawdzają się zarówno dla wegetarian, jak i miłośników warzywnych smaków. Brokuł, bogaty w witaminy i składniki mineralne, w połączeniu z orzechami nerkowca stanowi *pełnowartościową bazę* do stworzenia pożywnej pasty.

Na jaką okazję?

Kanapeczki z brokułowym pesto to idealny pomysł na **szybkie śniadanie** lub lekką kolację. Sprawdzają się również jako efektowna przekąska podczas spotkań z przyjaciółmi czy rodzinnych uroczystości. Kolorowe, ozdobione świeżymi warzywami kanapki przyciągną wzrok gości i staną się ozdobą każdego stołu.

Czy wiesz, że?

Gotowanie brokułów na parze to najlepszy sposób na zachowanie ich *intensywnego koloru* i wartości odżywczych. Dzięki temu

twoje pesto będzie nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Dodatek soku z cytryny nie tylko wzbogaca smak, ale również pomaga zachować soczystą zielen pasty.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do kanapek – zamiast majonezu wypróbuj **gęsty jogurt grecki** lub hummus. Świetnie sprawdzą się również kiełki, rukola czy plasterki awokado. Pesto możesz przechowywać w lodówce do 3 dni, dzięki czemu będziesz mieć pod ręką pyszną bazę do szybkich przekąsek.