

Pesto z rukoli

Pesto z rukoli – zielona alternatywa dla klasyki

Pesto z rukoli to **aromatyczna i wyrazista** alternatywa dla tradycyjnej wersji z bazylii. Ten kremowy sos o intensywnym, lekko orzechowym smaku z pikantną nutą rukoli doskonale komponuje się z makaronami, grzankami czy jako dodatek do mięs.

Dla kogo?

Pesto z rukoli to idealny wybór dla osób poszukujących *nowych smaków* w kuchni. Sprawdzi się zarówno u miłośników klasycznego pesto, jak i tych, którzy cenią sobie lekko pikantne, wyraziste smaki. To także świetna propozycja dla osób, które mają pod ręką rukolę i chcą ją wykorzystać w niebanalny sposób.

Na jaką okazję?

Doskonałe na **szybki obiad w ciągu tygodnia** – wystarczy wymieszać z ugotowanym al dente makaronem. Sprawdzi się również jako elegancka przystawka na spotkaniu z przyjaciółmi – podane na grzankach z dodatkiem pomidorków koktajlowych zachwyci gości. To także świetny dodatek do grillowanych warzyw czy mięs podczas letnich spotkań.

Czy wiesz, że?

Rukola, główny składnik tego pesto, jest bogata w witaminę C i K oraz potas. Jej charakterystyczny, lekko pikantny smak był ceniony już w starożytnym Rzymie, gdzie uważano ją za afrodyzjak. Podobnie jak klasyczne pesto, ta wersja z rukoli

pozwała na przechowanie świeżych liści na dłużej.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z dodatkami! Możesz zastąpić orzechy włoskie **pinia, migdałami lub pestkami dyni**. Zamiast parmezanu wypróbuj pecorino lub inny twardy ser. Dodaj odrobinę cytryny dla świeżości lub suszone pomidory dla głębi smaku. Pesto świetnie sprawdzi się również jako baza do dressingów sałatkowych.