Namaz od mrkve i K Plus bijelog graha s pestom od lišća mrkve

NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

VRIJEME PRIPREME
< 60 min

BROJ PORCIJA
4 porcije

Sastojci

500 g mrkve
1 žličica dimljene paprike
2 češnja češnjaka
15 ml K Plus maslinovog ulja
0,5 dl K Plus maslinovog ulja
1 limenka K Plus bijelog cannellini graha
sol

Za pesto:

60 g očišćenog lišća mrkve
40 g Garden Good badema
1 češanj češnjaka
20 g K Plus ribanog sira
150 ml K Plus maslinovog ulja
prstohvat soli

Nutritivne vrijednosti

Mrkvu dobro operite. Narežite na manje komade, od otprilike 1 cm pa prelite uljem, pospite dimljenom paprikom i posolite. Dodajte i neoguljene, cijele češnjeve češnjaka. Pecite 25 minuta u pećnici zagrijanoj na 200 C. U pećnici tostirajte i bademe, 5 minuta.

U multipraktik ili sjeckalicu stavite rashlađenu pečenu mrkvu, pečeni češnjak koji ste očistili od kore, maslinovo ulje te miksajte 30-ak sekundi. Dodajte dobro isprani bijeli grah. Posolite prstohvatom soli i miksajte dok niste dobili ujednačenu smjesu.

Lišće mrkve prvo očistite i maknite donje, deblje peteljke. Operite ga, pa ga sitno nasjeckajte. U mulitpraktik ili sjeckalicu stavite lišće mrkve, tostirane bademe, češnjak, ribani sir, maslinovo ulje te posolite. Miksajte dok niste dobili ujednačenu smjesu.

Namaz servirajte pokapan pestom i poslužite kao dip, namaz u tortilji i sendviču ili kao prilog uz meso s roštilja.

Ostatke namaza čuvajte u staklenci ili hermetički zatvorenoj posudi u hladnjaku do tri dana.

Skeniraj za prikaz na web stranici