



Broccoli pesto

Vi serverer broccoli pesto sammen med linsefyld i en fuldkornswrap, sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

- ½ lille broccoli (125 g)
- 50 g ærter
- 1 dl frisk basilikum
- 1 fed hvidløg
- 15 g parmesan, 32+
- 1 spsk citronsaft
- ½ dl vand
- 1/4 tsk salt
- Et drys sort peber

Fremgangsmåde

Del broccolien i mindre stykker, og kog buketterne i 2-4 minutter.

Kom den afkølede broccoli en en blender sammen med ærter, basilikum, hvidløg, parmesanost og citronsaft. Blend indtil en ensartet masse - spæd til med vand hvis nødvendigt.

Smag til med salt og peber.

Tip!

Broccoli pesto kan også bruges på brød eller som sandwich fyld. Kan opbevares ca. en uge i køleskabet.



Opskrift: Broccoli pesto

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (44 g)
Energi	663 kJ	250 kJ	110 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	4,8 g	1,81 g	0,8 g
Mættede fedtsyrer	2,52 g	0,95 g	0,42 g
Monoumættede fedtsyrer	0,99 g	0,37 g	0,16 g
Polyumættede fedtsyrer	0,6 g	0,23 g	0,1 g
Kulhydrat, tilgængelig	10,3 g	3,88 g	1,71 g
Sukkerarter	5,67 g	2,14 g	0,95 g
Kostfibre	6,61 g	2,5 g	1,1 g
Protein	15,3 g	5,77 g	2,55 g
Salt, NaCl	1,96 g	0,74 g	0,33 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g

