

## Nejlepší jarní pesto do těstovin i na chléb. Vyzkoušejte kopřivové nebo avokádové pesto



**Pesto je výtečná pochoutka původem ze severní Itálie. Název je odvozen z italského slova pestare, což je tlouci. Tradiční příprava pesta totiž spočívá v rozdrčení a tření čerstvých listů bazalky. Pesto však nemusí být jen bazalkové. Doma si můžete během několika málo minut připravit domácí pesto kopřivové nebo avokádové.**

### **Tradiční bazalkové pesto nikdy nezklame**

**Tradiční janovské pesto** se připravuje z **bazalky, česneku, olivového oleje, piniových semínek a parmezánu**. Skvěle se hodí na všechny možné těstoviny, naplnit s ním můžete však i masovou roládu nebo jej lze přidat do polévky.

Pesto však můžete **připravit z jakýchkoliv bylinek** jako jsou **pažitka, medvědí česnek, petržel** nebo koriandr. Určitě si pochutnáte i na pestu ze špenátu nebo rukoly. Máme pro vás **3 lahodné recepty na pesto**, po kterých se bude oblizovat celá rodina.

# Kopřivové pesto

**Kopřivové pesto** je nabitě skutečně zdravými látkami, jelikož [kopřiva sama o sobě je velice zdravá bylina](#). Je však velmi podceňovaná a přehlížená. Buďte ale chytrí a připravte si z ní lahodné pesto.

## Ingredience

- kopřiva
- mořská sůl
- olivový olej
- 5 stroužků česneku
- mleté mandle
- parmezán

## Kopřivové pesto - postup

Kopřiva musí být mladá a musí **růst v čistém prostředí**. Proto nikdy nesbíráme i silnice, ale v lese. Z kopřivy sbíráme jen vrcholové listy. Kopřivu spaříme horkou vodou a posekáme na malé části. Ke kopřivám přidáme potom **200 ml olivového oleje**. Najemno postrouháme **100 g mandlí**, které jsme před tím spařili a oloupali. Přidáme česnek, sůl, parmezán a vše **důkladně rozmixujeme**.

Pesto pak dáme do sklenice a pěkně namačkáme tak, aby **olej vystoupil na povrch**. Olejová vrstva bude pesto chránit. Není potřeba pesto zavařovat a **v lednici vydrží klidně i rok**.

# Avokádové pesto

Avokádo patří mezi velmi [zdravé a přírodní tuky](#). Avokádové pesto si určitě oblíbíte.

## Ingredience

- 1 zralé avokádo
- hrst čerstvého koriandru
- 50 g kešu oříšků
- 2 lžice limetkové šťávy
- sůl
- 2 stroužky česneku
- olivový olej

## Avokádové pesto - postup



Avokádo vydlabeme, dáme do misky společně s koriandrem, kešu oříšky, limetkovou šťávou, česnekem, solí a oleje. V mixéru opět rozmixujeme dohladka. Jestliže chceme mít pesto pikantnější, přidáme ještě **najemno nasekanou chilli papričku**.

## Rajčatové pesto

Rajčatové pesto vynikne například **k rybám** a skvěle se hodí i **do palačinek na slaný způsob**.

### Ingredience

- 4 rajčata
- 3 lžíce olivového oleje
- hrst bazalky
- 2 stroužky česneku
- parmezán
- sůl a pepř

### Rajčatové pesto - postup

**Rajčata spaříme a oloupeme.** Vložíme dok skleněné mísy a rajčata zalijeme horkou vodou tak, aby byla naprosto potopená. Necháme několik minut odstát. Pak rajčata slijeme a slupku sloupeme. Rajčata rozkrojíme, **vydlabeme semínka** a dáme do mixéru. Přidáme bazalku, prolisovaný česnek, olivový olej, sůl, pepř a parmezán. To vše rozmixujeme do kašovitě konzistence a můžeme podávat.

## Zeleninová polévka s pestem

Na závěr pro vás máme lahodný recept na polévku s pestem.

### Ingredience

- cuketa
- 2 mrkve
- 1 l kuřecího vývaru
- česnek
- olivový olej

- bílé fazole
- hrst špenátu
- pesto

### **Pesto - polévka: Postup**

Mrkev i cuketu nakrájíme na kolečka. V hrnci rozpálíme olej, opečeme nejprve mrkve, pak přidáme cuketu, česnek a zalijeme vývarem. Vaříme do změknutí zeleniny. Přidáme fazole a **10 minut vaříme. Nakonec dáme do polévky špenát a pesto.**