PESTO DE SEMENTES DE ABÓBORA

5 minutos | faz 1 chávena / 250 ml.

INGREDIENTES

2 chávenas cheias | aproximadamente 50 gr. de ervas aromáticas frescas (manjericão, coentros, salsa, folhas de hortelã) ou folhas de verduras (espinafres, rúcula, rama de cenoura, folhas de beterraba)

1/4 chávena | 35 gr. **"queijo" parmesão vegan** (ver receita no blog)

1/2 chávena | 65 gr. sementes abóbora

1 dente de alho, sem gérmen

espremidela de sumo de limão a gosto

sal marinho & pimenta preta a gosto

1/2 chávena | 125 ml. azeite

PASSO A PASSO

Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

1. Juntar todos os ingredientes (excepto o azeite) no robot de cozinha/ liquidificadora e processar até formarem uma pasta uniforme.
2. Com o motor ligado, adicionar lentamente o azeite em fio. Se o pesto estiver espesso, adicionar mais azeite. Se estiver demasiado líquido, juntar mais ervas aromáticas/verduras e/ou sementes de abóbora.
3. Guardar dentro de um recipiente hermético até 5 dias no frigorífico ou congelar em covetes de gelo.

COCOON COOKS

EXPLOREM O BLOG PARA ENCONTRAR MAIS RECEITAS VEGAN

WWW.COCOONCOOKS.COM

© Cocoon Cooks. Todos os direitos reservados.