
295. Pesto śródziemnomorskie / Mediterranean pesto



Zielone pesto ze śródziemnomorskich ziół

Aromatyczne i pachnące zioła, świeża oliwa... Chyba większość z nas kocha zapach kuchni śródziemnomorskiej. Udostępniamy Wam dziś jeden z naszych najlepszych sposobów na ich wykorzystanie. Sprawdźcie sami jak łatwo przygotować nasze pesto śródziemnomorskie! Dzięki [Translalab](#) mamy tłumaczenie odcinka i przepisu na język angielski. Możecie więc słać gdziekolwiek chcecie!



Aromatic and fragrant herbs, fresh olive oil... Probably most of us love Mediterranean cuisine. We're sharing one of the best ways to use them today. Check how easy it is to prepare our Mediterranean pesto! Thanks to [Translalab](#), the episode and recipe are translated into English. Therefore, you can send it wherever you want!

Czas / Time: 20 min.

Ilość / Amount: 600 ml

Składniki / Ingredients:

- 3 pęczki lub 3 doniczki świeżej bazylii / bunches or 3 pots fresh basil
- 100 g ziaren słonecznika / sunflower seeds
- 1 garść listków rozmarynu / fistful rosemary leafs
- 1 garść listków tymianku / fistful thyme leafs
- 1 garść listków oregano / fistful oregano leafs
- 1 i 1/2 do 2 szklanek oliwy / glasses olive oil
- 1 łyżeczka soli / teaspoon salt

Sposób przygotowania / Instructions:



Dziś coś dla miłośników śródziemnomorskich smaków i aromatów!

Aby wykonać nasze zielone pesto śródziemnomorskie najpierw słonecznik prażymy na rozgrzanej patelni dla wydobycia aromatu i odstawiamy na bok aby przestygł. Gdy już będzie zimny, wrzucamy go do miksera i mielimy. Dorzucamy do niego listki bazylii wraz z miękkimi częściami łodyżek, oberwane z gałązek listki rozmarynu, tymianku i oregano. Całość miksujemy dodając po chwili sól i oliwę. Jeszcze raz miksujemy i sprawdzamy czy do naszego pesto nie trzeba dodać jeszcze soli lub oliwy. Gotowe pesto przekładamy do słoika, zakręcamy i przechowujemy w lodówce. Jest ono jest świetną pastą na pieczywo lub sosem do sałatek albo makaronu. Można je przechowywać około miesiąca w lodówce, a może dłużej. Tego jednak nie sprawdziliśmy gdyż zbyt szybko znika. Smacznego i na zdrowie! Sprawdź również inne [pomidorowe pesto](#) i inne!



Roast the sunflower seeds on a hot pan to enhance their aroma. Put them aside to cool. When they're cold, put them into a blender and grind them. Add basil leafs together with the soft parts of the stems to it as well as the rosemary, thyme and oregano leafs separated from the stems. Blend it all. Add salt and olive oil after a moment. Blend once more and check if the pesto needs more salt or olive oil. When the pesto is ready, put it in a jar, twist the lid on and keep it in the fridge. Such pesto is a perfect spread for bread, a salad dressing or pasta sauce. You can keep it in the fridge for about a month or maybe a little more. However, we've never tested this, as it disappears too quickly. Enjoy it! It's good for you!