



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 19. 4. 2023 |

Bc. Martina Drtinová

Pesto z pampeliškových listů nebo kopřiv? Vyzkoušejte 4 netradiční recepty

URL článku: magazin/recepty/Pesto-z-pampeliskovych-listu-nebo-kopriv-Vyzkousejte-4-netradicni-recepty__s10007x20544.html

Příprava pesta není žádná věda. Tuto lahodnou, voňavou směs máte hotovou raz dva. Ponechme teď ale stranou tradiční pesto z bazalky. Příroda i naše zahrady nám v tuto dobu nabízejí řadu báječných pokladů a byla by škoda jich nevyužít. Kromě zásoby vitamínů a dalších živin, budou skvělým zpestřením jarního jídelníčku. Připravte se, vyrážíme na kopřivy, pampeliškové listy, medvědí česnek a zužitkujeme i listy ředkviček.



Tradiční pesto (Pesto alla genovese) má svůj původ v Itálii a připravuje se z bazalky, česneku, parmezánu (případně jiného sýra), soli a olivového oleje. Název je odvozen o italského slova pestare, což v překladu znamená tlouci. To vychází z klasické přípravy pesta, při němž se lístky tloukly/drtily v hmoždíři.

Tímto způsobem si pesto můžete připravit i vy doma, nicméně mnohem jednodušší a rychlejší je příprava v mixéru či chopperu (sekáčku), kam vložíte všechny suroviny naráz a během chvilky máte pesto hotové.

Pesto využijete nejen na těstoviny

Použití hotového pesta se meze nekladou. Klasikou je pochopitelně spojení s těstovinami, ale možností je celá řada.



- Skvěle bude pesto chutnat na rozpečené bagetě či topince - navrch přidejte volské oko a rázem máte chutnou a sytou snídani.
- Pesto natřete na právě upečené či ugrilované maso nebo [rybu](#) - vykouzlíte

dokonalý kulinářský zážitek!

- Použijte pesto jako základ do dipu – stačí jen smíchat se zakysanou smetanou.
- Přidejte pesto do tvarohu či žervé a máte skvělou pomazánku.
- Pomažte jimi hotové slané palačinky.
- Připravte z pesta bylinkovou zálivku na salát – přidejte požadované množství do jogurtu.
- Slané koláče, quiche, záviny – i v nich najde pesto své uplatnění.

Pesta z jarních bylinek

My dnes opustíme bazalkovou klasiku a připravíme si několik druhů pesta z bylinek, které teď na jaře najdete na svých zahradách nebo na ně narazíte při procházce přírodou. Pusťte se s námi do přípravy Pesta z medvědího česneku, Kopřivového pesta, nebo dáte přednost Pestu z pampeliškových listů? A věděli jste, že nemusí vyhazovat ani listy od ředkviček? Ano, i ty se dají na přípravu lahodného pesta použít.

Jak připravit pesto

Postup přípravy je u všech pest stejný. Suroviny jednoduše naházíte do mixéru či sekáčku a společně rozmixujete do požadované konzistence. Použité ořechy

můžete zaměřovat dle libosti a svých preferencí. Do pest se výborně hodí **piniové ořechy, kešu, [vlašské ořechy](#), ale i mandle**. Podobně můžete experimentovat i se sýrem. **Kromě parmezánu lze použít i další vyzrálé sýry, jako je grana padano či pecorino**. S množstvím [oleje](#) buďte zpočátku opatrní, přidejte v receptu uvedené množství, a poté případně dolévejte další. Využít můžete nejen **olivový olej, ale i další za studena lisované oleje** – slunečnicový, dýňový, řepkový.

Právě připravené pesto naplňte do uzavíratelné sklenice a povrch zlehka zakápněte olejem, pesto díky tomu zůstane déle čerstvé. Sklenici uzavřete a **skladujte v lednici**. Takto vám vydrží přibližně týden až tři – občas zkontrolujte. Pokud byste ho nestíhali nespotřebovat nebo si pesto uděláte do zásoby z většího množství surovin, můžete ho jednoduše **zamrazit**.

Pesto z ředkvičkových listů

Potřebovat budete: 3 hrsti ředkvičkových listů, 1 stroužek česneku, 50 g loupaných mandlí, 30 g sýru grana padano, 4 lžíce olivového oleje, 1 lžíce citronové šťávy, ¼ lžičky soli soli.

Ředkvičkové listy důkladně omyjte a osušte, společně s ostatními ingrediencemi rozmixujte.



Pesto z medvědího česneku

Potřebovat budete: svazek medvědího česneku (50 g), 30 g vlašských ořechů, 30 g parmezánu, 2 (a více) lžíce olivového oleje, špetka soli.

Listy medvědího česneku důkladně omyjte a nechte je volně na kuchyňské utěrce oschnout. Suché pak společně s ostatními surovinami umixujte dohladka.

Pesto z mladých kopřiv

Potřeba budete: 3 hrsti mladých kopřiv, 2 stroužky česneku, 50 g loupaných slunečnicových semínek, 1 lžice lahůdkového droždí, 4 (a více) lžice za studena lisovaného slunečnicového oleje, ½ lžičky soli.

Na pesto sbírejte pouze lístky z mladých kopřiv a důkladně si vybírejte vhodné místo. Dbejte na to, aby bylo dostatečně vzdálené od silnic a dalšího možného znečištění. Kopřivy omyjte a přibližně minutu blanšírujte (povařte) ve vodě. Poté je ihned přendejte do studené vody. Vyjměte a nechte okapat. Přemístíte do mixéru, přidejte ostatní suroviny a rozmixujte.

Pesto z pampeliškových listů

Potřeba budete: 3 hrsti mladých pampeliškových lístků, 50 g kešu ořechů, 30 g parmezánu, 4 (a více) lžice olivového oleje, ¼ lžičky soli.

Na pesto sbírejte pouze mladé pampeliškové listy a stejně jako u kopřiv dbejte



na čistotu místa, kde listy sbíráte - aby nebylo v blízkosti silnic nebo se zde nevenčili psi. Listy důkladně omyjte a osušte, společně s ostatními ingrediencemi rozmixujte.

Petrželové pesto

Potřebovat budete: 3 hrsti petrželky, 50 g loupaných konopných semínek, 30 g pecorina, 4 (a více) lžíce olivového oleje, ¼ lžičky soli.

Listovou petrželku bez tuhých stonků omyjte a osušte. Společně se semínky, sýrem, olejem a solí rozmixujte dohladka.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek

[bylinky](#) [česnek](#) [jarní jídelníček](#) [kopřiva](#) [medvědí česnek](#) [pampeliška](#) [pesto](#)
[petrželka](#) [přírodní suroviny](#) [ředkvičky](#) [rostlinné oleje](#) [tvrdý sýr](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz