



Domácí bylinková pesta jsou pokladem v kuchyni

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Domaci-bylinkova-pesta-jsou-pokladem-v-kuchyni__s10010x19735.html

Pesta jsou skvělým pomocníkem při přípravě lehkých letních pokrmů. Voňavá směs bylinek, ořechů, oleje a sýru je pokladem v kuchyni. Bazalkové pesto na špagety je výborné. Ale dá se využít i jinak. Skvěle dochutí sendviče, maso i ryby



Pesto má svůj původ v Itálii, Janově (italsky Genova). Název pesto je odvozen **z italského slova pestare**, což znamená tlouci, mlátit. Tradiční pesto alla genovese se připravovalo z lístků bazalky, piniových ořechů, česneku, parmezánu a olivového oleje. Celá směs se rozdrtila v hmoždíři a vytvořila pastu. Ale není nutné se držet jen klasiky z bazalky a [piniových ořechů](#). Lze

kombinovat **různé bylinky, ořechy, oleje i sýry**. Pesto je skvělý způsob, jak si uchovat třeba nadbytek bylinek ze zahrádky.

Domácí bylinková pesta - jak na ně

Příprava bylinkových pest je velice snadná a rychlá. Tedy pokud **vyměníte hmoždíř za mixér**. Všechny ingredience kromě oleje rozmixujete na jemnou pastu, kterou nakonec zakápnete olejem a pesto je hotové.

Pesto z medvědího česneku

- svazek [medvědího česneku](#)
- hrst kešu ořechů
- 40 g parmezánu
- olivový olej
- špetka soli

Petrželové pesto

- hrst petržele
- hrst vlašských ořechů
- 2 stroužky česneku
- olivový olej

Pesto z libečku

- 3 hrsti libečku
- 100 g slunečnicových semínek
- 2 stroužky česneku
- olej
- sůl

Pesto ze sušených rajčat

- 200 g sušených rajčat
- hrst petrželky
- hrst bazalky
- 50 g sýru grana padano
- 50 g kešu ořechů
- olivový olej

Využití pesta je rozmanité

Těstoviny

Klasika je kombinace pesta s těstovinami. Vhodné je volit takové druhy těstovin, **na kterých pesto hezky drží**. K tomu se hodí například semolinové těstoviny, které jsou na omak hrubé a pesto z nich nestéká. Uvařené těstoviny stačí dobře promíchat s pestem, posypat strouhaným tvrdým sýrem a můžete servírovat.



Sendviče a bagety

Skvěle chutná pesto i v sendviči, na toustu či rozpečené bagetě. **Na teplém pečivu se chuť pesta zvýrazní**. To pak stačí doplnit čerstvou zeleninou, sýrem a rychlá svačinka je hotová.

Maso a ryby

Pesto lze využít i **pro dochucení hotových masových pokrmů či ryb**, kdy stačí pesto rozetřít v tenké vrstvě po maso. Pokud jste ho nestihli naložit do směsi bylinek a oleje na dostatečně dlouhou dobu, aby si získalo jejich chuť, pesto vám to zaručeně vynahradí.

Salát Caprese



Ne vždy je po ruce čerstvá bazalka. Ale není třeba se proto vzdávat klasického osvěžujícího salátu Caprese. Stačí nakrájet rajčata a mozzarella na plátky a střídavě naskládat na talíř. **Místo čerstvé bazalky a olivového oleje** použijeme jen pesto, V tomto případě je

vhodné mít pesto s řidší konzistencí.

Pestem můžete dochutit klidně i restovanou zeleninu, grilované lilky či cukety, nebo ho přidat do jogurtu a připravit tak **studený dip k zeleninovým**

hranolkům.

Pesto se dá jednoduše kombinovat se vším, co vám napadne. A teď už stačí jen popřát dobrou bylinkovou chuť!

Copyright © 2022

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