



Gulerodspesto

Brug gulerodspesto som sandwichfyld eller som dip til gnavegrønt.

6 personer

Ingredienser

100 g gulerod
1 fed hvidløg
25 g pinjekerner
½ dl basilikum, frisk
½ spsk olivenolie
lidt salt

Fremgangsmåde

Skræl gulerødderne og skær dem i små stykker.
Pil hvidløget
Pluk og skyl basilikum.
Blend alle ingredienserne indtil pestoen bliver jævn.
Vær tålmodig – tilsæt evt. lidt vand.

Tip!

I stedet for gulerod kan du også bruge fx blomkål eller broccoli.



Opskrift: Gulerodspesto

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (23 g)
Energi	1163 kJ	832 kJ	194 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	24,3 g	17,4 g	4,05 g
Mættede fedtsyrer	2,94 g	2,1 g	0,49 g
Monoumættede fedtsyrer	10,1 g	7,25 g	1,69 g
Polyumættede fedtsyrer	10,1 g	7,2 g	1,68 g
Kulhydrat, tilgængelig	9,23 g	6,6 g	1,54 g
Sukkerarter	6,12 g	4,37 g	1,02 g
Kostfibre	3,97 g	2,84 g	0,66 g
Protein	4,47 g	3,2 g	0,75 g
Salt, NaCl	0,25 g	0,18 g	0,041 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g