



### PESTO Z JARMUŻU

#### Przygotowanie

Wszystkie składniki poza wodą umieść w misie blendera. Miksuj przez 20 sekund, po czym zacznij dolewać powoli i nieprzerwanie wodę. Zmiksuj do pożądanej konsystencji. Pamiętaj, aby nie blendować zbyt długo, bowiem oliwa zacznie emulgować, a sos zacznie robić się biały.

#### Składniki

100 g **Jarmużu Fit&Easy**  
50 g oliwy z pierwszego tłoczenia  
Posiekany duży ząbek czosnku  
Sok z połowy cytryny lub 20 ml octu winnego lub jabłkowego  
50 g tuskanych pestek dyni  
20 g parmezanu lub polskiego odpowiednika  
Pół łyżeczki soli  
1/3 łyżeczki czarnego pieprzu  
75 ml zimnej wody