



## SPAGHETTI Z PESTO JARMUŻOWYM

### Przygotowania:

Do blendera przetrzeć jarmuż, dodać oliwę, sok z cytryny, parmezan, czosnek, miód, sól, pieprz, natkę pietruszki, pulsacyjnie powoli blendować. Na końcu dodać uprażone orzechy nerkowca lekko zblendować, całość wymieszać. Makaron ugotować al dente, przetrzeć na talerz, dodać pesto z jarmużu, posypać tartym parmezanem.

### Składniki: (4 Porcje)

150 g umytego **Jarmużu Fit&Easy**  
½ kubka uprażonych na suchej patelni nerkowców  
½ kubka natki pietruszki  
80 ml oliwy z oliwek  
20 g parmezanu  
Sok z połówki cytryny  
2 ząbki czosnku  
1 łyżka miodu  
Sól do smaku  
1 opakowanie spaghetti 500 g  
60-100 ml wody w zależności od preferowanej konsystencji pesto