

COCCIÓN NINGUNA

GUARDAR NEVERA, HERMÉTICO

Sin parmesano ni miel, el pesto es 100 % vegano.

RECETAS VEGETALES · Nº 02

Pesto de espinaca

02

#rápido #de-origen-vegetal #para-preparar-en-lote

INGREDIENTES

- [ ] Hojas de espinaca joven (80–100 g)
- [ ] Ajo (2 dientes)
- [ ] Anacardos (80 g)
- [ ] Queso parmesano (80 g, opcional)
- [ ] Miel (opcional)
- [ ] Aceite de oliva (150 ml)

✂ RECORTA Y GUARDA

PASOS

1. **Prepara los ingredientes.** Lava bien las hojas de espinaca y sécalas. Pela los dientes de ajo. Si usas parmesano, rállalo si no está ya rallado.
2. **Tritura la base.** Coloca las espinacas, el ajo, los anacardos y el parmesano (si lo usas) en una batidora.
3. **Añade la miel (opcional).** Incorpora la miel líquida para equilibrar los sabores.
4. **Tritura mientras añades el aceite.** Comienza a triturar y ve añadiendo el aceite de oliva poco a poco hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Puede que no sea necesario usar todo el aceite; ajusta según la consistencia deseada.
5. **Sazona al gusto.** Añade sal y pimienta y tritura brevemente de nuevo para integrar.
6. **Ajusta y sirve.** Prueba y ajusta la sazón si es necesario. Sirve inmediatamente o guarda en un recipiente hermético en el frigorífico.



MIS NOTAS