



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GROENE PESTO



Ingrediënten (voor 1 potje):

- 30 g pijnboompitten
- 1 teentje knoflook
- 50 g 30+ kaas, geraspt
- 4 el extra vierge olijfolie
- het sap van 1/2^{de} citroen
- 30 g verse basilicumblaadjes
- zwarte peper

Bereidingswijze:

- Rooster de pijnboompitten in een pannetje.
- Doe de knoflook, de geraspte kaas, de geroosterde pijnboompitten en de basilicumblaadjes in een blender en mix tot een egale massa.
- Voeg beetje bij beetje de olijfolie toe en mix goed door.
- Voeg het citroensap toe en mix goed door.
- Breng op smaak met een beetje zwarte peper.