

Grönkålspesto

GRÖNKÅLSPESTO

Ger ca 3 dl

TILLAGNINGSTID:

15 minuter

70 g grönkål

0,5 dl rostade solroskärnor

0,5 dl rostade mandel*

1-2 st vitlöksklyftor, beroende på tycke och smak

1 msk pressad citron

1,5 dl olivolja

himalayasalt

svartpeppar

HUSGERÅD

Stekpanna

Rivjärn

Mixer

Vitlökspress

Citruspress

Glasburk

* Mandeln går bra att byta ut mot solroskärnor vid allergi.

Allergiinformation: Receptet innehåller solroskärnor och mandel.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken, Cervera.

Grönkålspesto

Grönkålspesto

Grönkål är något som vi äter mycket av under höst och vinter här hemma och det kan vara allt från att blanda ner det i salladen, använda i pajen eller i gratängen.

I Paleoskafferit hittar du redan många [goda recept med grönkål](#). Gör gärna et besök och låt dig inspireras!



Olika sorter pesto

När man pratar om pesto så kanske man framförallt tänker basilika, vitlök, pinjenötter, parmesan och olivolja. Men det går ju att göra så många goda varianter på pesto.

[Ramslökspesto](#) är en favorit när man plockar ramslök färsk på våren (lokalt fridlyst i Blekinge) och under vintern gör vi gärna vår pesto på grönkål.

Rör ner lite pesto i din zucchini pasta, använd när du lagar vår [fiskgratäng med pesto](#) eller goda [tomatpaj](#). Ät tillsammans med din råkostsallad eller servera som en god röra till din [ugnsgrillade kyckling](#), så gott!

En bra mixer

När man gör pesto är det alltid bra att ha en bra och stark mixer. Denna fina mixer från Wilfa tar sig enkelt igenom nötter, frön, is m.m – perfekt när du gör en härlig pesto men även när du gör smoothie.

Smidigt, enkelt och snabbt!

Köp din mixer här: [Wilfa Blender Power Fuel BPF-1200S](#)

Njut av god Grönkålspesto!

Så här gör du

- Rosta solroskärnor och mandel i en torr [stekpanna](#)
- Skölj och riv bort stammen på grönkålen, även den hårdare delen på bladen. Det ska återstå 70 g fina blad grönkål
- Lägg ner grönkål, solroskärnor och mandel i en [mixer](#)
- [Pressa](#) ner vitlösklyftorna
- Tillsätt pressad citron och olivolja
- Mixa till en slät pesto
- Smaka av med lite himalayasalt och svartpeppar

Förvara din pesto i en [lufttät burk](#) i kylan.

Grönkålspesto



Receptet på Zucchiniudlar med räkor och pesto från [vår kokbok Ren & Naturlig Mat](#) går också att göra med Grönkålspesto.

Använd pesto i din matlagning

Gör nu en härlig Grönkålspesto. Hur du använder den är det bara fantasin som sätter gränser för.

Använd [Paleoskafferiet](#) och vår kokbok [Ren & Naturlig mat](#) som inspiration till din kreativitet och glöm inte att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#), [Cervera](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.