PESTO

Kuuluisa genovalainen basilika-pinjansiemenkastike on monikäyttöinen. Tarjoa sitä pastan kanssa, sekoita riisisalaatteihin tai levitä leivän päälle. Se toimii hyvin myös ilman juustoa.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **KANANMUNATON, GLUTEENITON JA PÄHKINÄTÖN**  **Valmisteluaika:** 10 minuuttia  **Annoksesta tulee:** noin 340 g | |
| 50 g | Tuoreita basilikanlehtiä |
| 45 g | Pinjaminsiemeniä |
| 2 | Valkosipulinkynttä puristettuna |
| 25 g | Parmesaania raastettuna |
| 2 ½ dl | Neitsytoliiviöljyä |
|  | Suolaa |
|  | Pippuria |
| 1. Sekoita monitoimikoneessa basilikaa, pinjansiemeniä, valkosipulia ja parmesaania noin 30 sekuntia, niin että saat karkean tahnan. 2. Lisää öljy kapeana nauhana ylhäältä tai suppilon kautta koneen käydessä. Tuloksena pitäisi olla paksu tahna. Jos se vaikuttaa liian kuivalta, lisää 1-2 rkl öljyä. Mausta maun mukaan. | |
| **MAIDOTON** **myös kananmunaton ja pähkinätön**  **Valmista pesto ohjeen mukaan**, mutta korvaa parmesaani samalla määrällä maidotonta juustoa tai jätä se kokonaan pois. | |
| **VARO** **pinjansiemeniä**. Useimmat pähkinäallergikot voivat syödä pinjansiemeniä, mutta tarkista asia ennen kuin tarjoat niitä heille. | |

PUNAINEN PAPRIKADIPPI

Tarjoa kastiketta litteän leivän, salaatin, kasvisten tai grillatun lihan kanssa.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **MAIDOTON JA KANANMUNATON**  **Valmisteluaika:** 45 minuuttia  **6 hengelle** | |
| 3 | Punaista paprikaa siemenet poistettuna |
| 2 rkl | Pähkinätöntä öljyä paistamiseen |
| 1 | Pieni chilipaprika siemenet poistettuna |
| 1 (45 g) | Viipale leipää |
| 85 g | Kuorittuja saksanpähkinöitä |
| ½ | Valkosipulinkynttä kuorittuna |
| 1 ½ rkl | Granaattiomenasiirappia |
| 2 tl | Sitruunamehua |
| ½ -1 tl | Suolaa |
| ½ tl | Jauhettua kuminaa |
| 5 rkl | Oliiviöljyä |
| 1 rkl | Hienoksi pilkottua tuoretta persiljaa koristeluun |
| 1. Kuumenna uuni +180ºC-asteiseksi. Paahda paprikoita öljyssä uunissa 40 minuuttia tai kunnes ne ovat pehmeitä. 2. Sekoita monitoimikoneessa paprikat, niiden paistoöljy ja loput ainekset tasaiseksi seokseksi. 3. Ohenna kastike tarvittaessa vedellä ja koristele persiljalla. | |
| **PÄHKINÄTÖN** **myös maidoton ja kananmunaton**  **Valmista kastike ohjeen mukaan**, mutta vaihda pähkinät paahdettuihin pinjansiemeniin. | |
| **GLUTEENITON** **myös maidoton ja kananmunaton**  **Valmista ohjeen mukaan**, mutta vaihda leipä gluteenittomaan leipään. | |
| **VARO** **chilipaprikoita**, sillä kaikki eivät voi syödä niitä. | |