

## Paste cu sos pesto de fistic si menta



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—





## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Mi-a placut tare mult varianta de "sos pesto" dar nu pesto cum stiam ci facuta o pasta din alte combinati! :)), ma refer la [sosul pesto din avocado si spanac](#).

Asa ca am continuat sa modific ingredientele pana a iesit alta combinatie grozava, plina de arome si prospețime!

Acest sos de paste este super gustos, plin de nutrienti, se face rapid si este si raw vegan! Doar ca eu, la adaugarea pastelor am pus si oleaca de spanac si mazare.

Daca esti fan mancare raw vegana, plina de savoare, vei fi cucerit si de aceste **Paste cu sos pesto de fistic si menta!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 mana de mazare (*congelata*)
- 1 mana de spanac (*proaspat*)
- 1 catel de usturoi
- 2 maini de fistic (*au un gust si mai yummm daca le coci oleaca*)
- 3 linguri [drojdie inactiva](#)
- 1 mana de busuioc (*proaspat*)
- 2-3 frunze menta (*proaspete*)
- 1 praf [fulgi chili](#)
- 1 pic de coaja de lime
- 1 lingura de zeama de lime
- 4 linguri [ulei de masline extravirgin](#)
- 2-3 linguri de apa in care au fiert pastele
- 2 pumni generosi de [penne integrale](#)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Cat pastele fierb in oala cu apa si un praf de sare, pregateste robotul de bucatarie si adauga toate ingredientele in afara de mazare si spanac si porneste robotul la viteza maxima, pana obtii o pasta cremoasa.

Apoi, cand pastele sunt aproape gata, adauga si mazarera si spanacul, lasa-le 2-3 minute sa fiarba (*pana au consistenta dorita*); apoi opreste focul, strecoara apa, pune sosul facut peste si asta e toooot! :)

**\*Bonus:** daca tai in 2 si vr'o 6 rosii cherry si le amesteci acolo, iese nebunie!☑☑

