

# Õlivaba ürdipesto



# Tervislik ja õlivaba ürdipesto!

Mis võiks olla parem kui mõnusalt aromaadne ürdipesto, mis heas-paremast pungil! Eriliseks teeb selle retsepti muidugi see, et siinkohal ei ole kasutatud tilkagi õli, juustu ega muud, mida tavaliselt pestost ikka leida võib. Maitse on aga sama võrratu, nagu pesto puhul ikka! Tegemist on sedavõrd universaalse retseptiga, et saad seda valmistada nii imelisest karlaugust, värsketest basiilikulehtedest või muust meelepärasest, mis pesto sisse sobida võiks. Tervisliku õlivaba pesto “baasretsept” on aga nüüd sinu ees!

**Kogus:** umbes 200 grammi pestot

**Valmistusaeg:** 15 minutit

**Raskusaste:** kerge

**Valmistamiseks vajad:**

- 50-60g india pähkleid
- 100g värsked basiilikulehti või karulauku
- 1 spl värskelt pressitud sidrunimahla
- 3 spl filtreeritud vett
- ½ tl meresoola
- basiilikupesto puhul sobib lisada ka 1 värsket küüslauguküüs (valikuline)
- köögikombaini või võimsamat blenderit

## Kuidas ürdipestot valmistada?

Rösti pähklid pannil kergelt kuldpruuniks ning aseta seejärel kõik koostisosad blenderisse või köögikombaini. Surista kuni meelepärase tekstuuri saavutamiseni. Naudi näiteks [hapendatud toortatraleival](#) või [gluteenivaba ciabattaga](#)! Hoiusta pestot külmkapis õhukindlas anumas. Pesto säilib külmas kenasti vähemalt 4-5 päeva.