

Ingrediënten

Zevenblad, zoveel als je kunt vinden. Afgewogen evenveel geraspte kaas, oude Hollandse of Parmezaanse, wat je lekker vindt en evenveel noten, Pijnboompitten zijn lekker, maar erg duur, dus het kan ook met bijv. walnoten. Verder knoflook, als je er van houdt gewoon veel. En voor het smeug maken (olijf) olie. Ik gebruik zelf olijfolie en distelolie.

Tijd: 20-30 min.

Keuken: Italiaans

Smaak: Pittig

Gang: Bijgerecht

Eigen_keuken: Ja

Vegetarisch: Ja

Pesto van Zevenblad

Pesto van het ingredient wat de vloek is voor tuinders, maar erg gezond en lekker is. Zevenblad is goed tegen Jicht, wordt in Duitsland Jichtkraut genoemd. Ook bij lichte artrose kan het de pijn verminderen. GEZOND dus!

Hulpmiddelen

Keukenmachine

Vorbereiding

Zevenblad wassen en van de stelen afhalen, zeker als hij niet zo jong meer is. In groffe stukken snijden en in de Keukenmachine zo fijn mogelijk maken. Kaas raspen, noten pellen en fijn malen.

Bereidingswijze

Als het zevenblad fijn is, de gemalen noten, de kaas en de geperste knoflook toevoegen. Mengten terwijl je veel olie erdoor druppelt. Als je het in potjes of invriesbakjes doet moet het onder de olie staan. In de vriezer kun je het best een tijdje bewaren.

Serveertips

Pesto kun je op verschillende manieren gebruiken, bij Italiaanse gerechten, maar ik smeer het zelf dagelijks op mijn brood met bijv. kaas. Doordat het zo goed is voor mijn jichthanden. Door dit dagelijks gebruik voel ik ze nauwelijks.