

Pasta z natki pietruszki

Składniki:

- duży pęczek natki pietruszki
- 50 g startego parmezanu
- 100 g pestek słonecznika
- oliwa z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- odrobina soku z cytryny

Płuczemy natkę, szatkujemy drobno. Słonecznik prażymy na suchej patelni. Czosnek wyciskamy lub bardzo drobno kroimy. Wszystkie składniki miksujemy. Jeśli pasta będzie zbyt sucha dodajemy jeszcze odrobinę oliwy z oliwek. Idealna do kanapek lub do makaronu.