

Entradas Molhos

Molho Pesto de Tomate Seco

10 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

2 dentes de alho
sal q.b.
100 g de tomate seco
50 g de amêndoas
100 ml de azeite

Informação nutricional

Energia	123,6 kcal	6%*
Proteínas	1,2 g	2%*
Lípidos	12,9 g	18%*
Hidratos de Carbono	0,8 g	0%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Descasca os dentes de alho, passa pelo espremedor e coloca em uma tigela.
2. Adiciona a colher de chá de sal e mistura muito bem. Tritura as amêndoas e junta alho e sal.
3. Seca e pica em pedaços bem pequenos. Tritura os tomates secos.
4. Acrescenta o queijo e o azeite e mistura muito bem até obter uma pasta homogénea.
5. Tempera com um pouco de pimenta do reino e conserva num vidro esterilizado.