

Verduras con Pesto de Albahaca y Nueces



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Perforated Basket
Blender

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

Verduras

2 zanahorias medianas, cortadas con Cono #4

2 bulbos de hinojo, cortados con Cono #4

½ libra de
judías verdes, picadas

(227

g)

1 libra de

patatas rojas pequeñas, cortadas con Cono #4

(454

g)

1 ½ taza de
agua

(500

ml)

Pesto

2
tazas de albahaca fresca, (48 g) ⅓
picada ½

taza de aceite de oliva (160 ml) ⅓

taza de nueces pecanas, (55 g) 2
tostadas ½

taza de queso Parmesano, rallado con Cono #1 (33 g) 3

dientes de ajo, rallados con Cono #1 cucharadita de sal (2 g)

cucharadas de agua caliente, si es necesario (45 ml)

sal y pimienta al gusto

1. Pon capas de

zanahoria, judías y patatas en la cesta culinaria. Pon agua en el cazo y mete la cesta culinaria. Tapa y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante aproximadamente 15 minutos.

2. Mientras tanto, pon todos los ingredientes del pesto en la batidora y bate hasta que quede suave. Añade agua

adicional, si es necesario, para alcanzar la consistencia deseada. Reserva.

3. Cuando las verduras estén cocidas (cuando al pinchar con un tenedor las verduras están tiernas), traslada la cesta al fregadero y deja escurrir.
4. Pon en una fuente y sirve con el pesto.

Consejos:

- Sale aproximadamente 1 1/4 tazas de pesto. Si sobra pesto, tapa y refrigera hasta 1 semana.

Información nutricional por ración

Calorías: 376
Grasa Total: 22g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 5mg
Sodio: 355mg
Carbohidratos: 45g
Fibra 19g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 11g