

CUKINIOWE SPAGETTI

Surowe spaghetti z cukinii to świetny pomysł na lekki, bezglutenowy lunch lub syczącą sałatkę – oprócz świeżych warzyw znajdują się w nim orzechy oraz oliwa z oliwek, dzięki czemu ten niepozorny posiłek naprawdę daje sporo energii. Rolę spaghetti w tym przepisie pełni cienko pokrojona cukinia.

Składniki na 2 porcje:

2 nieduże cukinie

Składniki na bazyliowe pesto:

2 szklanki niedbale pokrojonej bazylii / 1 duża doniczka bazylii

¼ szklanki pestek dyni, uprażonych na suchej patelni i przestudzonych

¼ – ⅓ szklanki dobrego oleju lub oliwy z pierwszego tłoczenia

2 łyżki płatków drożdżowych, można pominąć

1 ząbek czosnku

sól i czarny pieprz

Składniki na pomidorową salsę:

4 pomidory malinowe

2 – 3 łyżki oliwy z oliwek

sól i pieprz

Przygotowanie:

- 1. Naszykować dużą miskę z zimną wodą. Przy pomocy [\(do kupienia tutaj\)](#) cukinie obierać na cienkie paski do momentu, kiedy dojdziemy do pestek. Gotowe paseczki przełożyć do dużej miski pełnej lodowatej wody i odstawić do lodówki.*
- 2. W międzyczasie przygotować pesto: wszystkie składniki oprócz oliwy umieścić w naczyniu blendera lub moździerza i krótko ucierać na grudkowatą pastę. Następnie dodać oliwę i ponownie zmiksować, dodając tyle oliwy, aby pesto miało odpowiednią konsystencję. Doprawić do smaku solą i czarnym pieprzem.*
- 3. Następnie przygotować salsę: pomidory sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki. Następnie na dużej desce obrać je i posiekać w bardzo drobną kostkę, obsypać solą i odlać sok zebrany na desce, a posiekane pomidory przełożyć do dużej miski. Doprawić czarnym pieprzem, dodać oliwę i wymieszać.*
- 4. Cukinię schłodzoną w lodówce odcedzić tuż przed podaniem, wymieszać w dużej misce z salsą i podawać z pesto z bazylii, dodatkowo można obsypać czarnym pieprzem i kilkoma liśćmi świeżej bazylii.*