



Πρωτεϊνική μακαρονάδα με pesto μπρόκολου

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 10 λεπτά

Φυλάσσουμε το pesto καλυμμένο στο ψυγείο για 5 μέρες

Υλικά:

400γρ. MISKO Protein Σπαγγέτι

αλάτι

Υλικά για το pesto μπρόκολου:

300 γρ. βρασμένο μπρόκολο

10-15 φύλλα βασιλικό

50 γρ. λευκά αμύγδαλα

100 γρ. παρμεζάνα ή διατροφική μαγιά

1 σκελίδα σκόρδο

50 ml ελαιόλαδο

χυμό απο ½ λεμόνι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά σερβιρίσματος:

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ετοιμάζουμε τα ζυμαρικά. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα με νερό και τη βάζουμε σε ψηλή φωτιά με κλειστό καπάκι. Όταν βράσει το νερό στην κατσαρόλα, το αλατίζουμε καλά (35 γρ. αλάτι για 5 λίτρα νερό) και ρίχνουμε μέσα τα ζυμαρικά **MISKO Protein Σπαγγέτι**. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσουν 2 λεπτά λιγότερο από τους χρόνους που αναγράφονται στη συσκευασία. Σουρώνουμε, κρατώντας στην άκρη 50-100 ml από το νερό τους

- 2) Ρίχνουμε το μπρόκολο σε επεξεργαστή τροφίμων μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και πολτοποιούμε καλά. Αν βγει πολύ πηχτό, αραιώνουμε με το νερό που έχουμε κρατήσει από τα ζυμαρικά.
- 3) Ρίχνουμε το πέστο στα ζυμαρικά, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι