

XAVEROVY ŠPAGETY

a pesto s medvědím česnekem



**Poznáte správně medvědí (lidově též lesní) česnek?
Voní po česneku! Čerstvý medvědí česnek je velmi bohatý
na vitamín C, obsahuje éterické oleje a další důležité látky,
jako například magnézium a železo.
Je proto nejméně tak zdravý jako jeho příbuzný, česnek – ovšem
bez toho, že by ovlivňoval tělesný pach.**

Suroviny (4 osoby)

50 g medvědího česneku
500 g špaget
1 zralé avokádo
100 g kešu oříšků, neosolených, přírodních
1 lžice směsi koření GREEN SPOON
olivový olej
sůl



uvařit špagety

do vroucí vody přidat 1 vrchovatou lžičku soli, trochu oleje, špagety
a čas vaření nastavit podle návodu

mezitím si připravit pesto s medvědí česnekem

kešu ořechy, nakrájený medvědí česnek, avokádo, 1 lžice směsi koření
GREEN SPOON, 1 lžičku soli, 4 - 5 lžic olivového oleje, vše rozmixovat

špagety scedit, promíchat s pestem, ozdobit bazalkou a čerstvými rajčaty

Směs koření GREEN SPOON,
ale i další směsi a recepty najdete na
www.utaty.cz