



Μακαρονάδα ολικής με πέστο αβοκάντο

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

10'
Χρόνος
Ψησίματος

2
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα спаγγέτι

- Σε **κατσαρόλα** με νερό που βράζει προσθέτουμε αλάτι, спаγγέτι ολικής αλέσεως και τα αφήνουμε για 9 λεπτά. Όταν είναι έτοιμα τα αφαιρούμε από τη φωτιά και τα σουρώνουμε.

Για την πέστο αβοκάντο

- Κόβουμε τα **αβοκάντο** στη μέση, αφαιρούμε το κουκούτσια και με ένα κουτάλι αδειάζουμε τη σάρκα στον κάδο του μίξερ.
- Προσθέτουμε ελαιόλαδο, ξύσμα λάιμ, χυμό λάιμ, φρέσκο κόλιανδρο, μπούκοβο, πιπέρι, αλάτι, σκόρδο ψιλοκομμένο και χτυπάμε για να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Όταν η πέστο είναι έτοιμη τη μεταφέρουμε σε ένα μπολ.

Για το σερβίρισμα

- Βάζουμε ένα **τηγάκι** στη φωτιά να κάψει. Προσθέτουμε κάσιους και τα σοτάρουμε.
- Στο μπολ με την πέστο ρίχνουμε τα καυτά ζυμαρικά και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τα κάσιους, φρέσκο βασιλικό, ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 250 γρ. спаγγέτι, ολικής άλεσης
- 2 αβοκάντο, ώριμα
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- 1/2 ματσάκι κόλιανδρο
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. κάσιους
- βασιλικό, φρέσκο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

856 Θερμίδες (kcal)	48.0 Λιπαρά (γρ.)	8.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	80.0 Υδατ/κες (γρ.)
43%	69%	41%	31%
0.7 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	13.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
1%	38%	52%	22%