



ספגטי קישואים ברוטב ירוק מפתיע

מצרכים לרוטב:

- 1 כוס גרעיני דלעת
- 1 אבוקדו
- 2 קישואים
- 1 כוס פטרוזיליה
- 1 כוס עלי בזיליקום
- 1 לימון סחוט טרי
- 1 שן שום
- 1 כפית מלח הימלאיה

מצרכים לספגטי:

- 2-3 קישואים

אופן ההכנה:

פורסים את הקישואים באמצעות פורס ספיורלייזר.

מכניסים את כל המצרכים של הרוטב לתוך קנקן הויטמיקס, מעבדים במהירות גבוהה במשך 30

שניות. במקרה הצורך יש להיעזר בדוחפן.

מפזרים את הרוטב על הפסטה ונהנים.

בתיאבון!