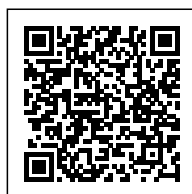




# VISTAS KRŪTIŅA AR RUKOLAS PESTO NO HUGO





Šoreiz akcents uz pesto, ko var gatavot, praktiski, no jebkā zaļa. Arī no rukolas!!!

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)

400 gramu vistas krūtiņas

Nedaudz miltu

Sāls, malti melnie pipari

Saldais krējums

Pesto:



Svaiga rukola  
Olīveļļa nerafinēta (apmēram 150 ml)  
Sauja valriekstu  
1 ķiploka daiviņa  
3 lielas ēdamkarotes rīvēta Parmezan siera  
Nedaudz sāls

Pieeja:

Vispirms sagatavo pesto.

Visas pesto sastāvdaļas ievietojiet augstā traukā un sajauciet ar rokas blenderi. Pēc vajadzības papildiniet eļļu un sāli (gatavoju mazliet vairāk – pārpalikumu leju burciņā, pārleju nedaudz eļļas un glabāju līdz 1 nedēļai).

Gaļu sagrieziet plānākās šķēlēs, viegli izklapējiet. Pārkaisiet sāli un piparus. Apviļājiet miltos un apcepiet pannā nelielā daudzumā eļļas. Ne pārāk ilgi, lai tā nebūtu sausa.

Lai pagatavotu pesto mērci, pannā uzkarsējiet saldo krējumu, pievienojiet kārtīgu ēdamkaroti pesto un nedaudz pavāriet. Mērci lejiet uz šķīvja un virsū kārtojiet vistiņu.

Gatavs!!

Virš vistiņas liku vēl mazliet pesto intensīvākai garšai un kā dekorāciju. Pasniedzu, šoreiz, ar rīsiem.

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo