



# PESTO DE RÚCULA SELVAGEM

Tempo de preparação

5-10 min

## Preparação

Numa liquidificadora, misture os pinhões, a rúcula, o parmesão, o azeite e o dente de alho.

Tempere e misture até obter uma pasta.

Mantenha no frigorífico até 5 dias.

## Ingredientes

50 g de pinhões, tostados

100 g de rúcula selvagem

50 g de queijo parmesão, ralado finamente  
(ou uma alternativa vegana)

150 ml de azeite de boa qualidade

1 dente de alho