KIKKOMAN

Pâtes au pesto rouge et vert à la tomate et à l'avocat

durée totale **25 min.** **15 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.023 kJ / 719 kcal

Matières grasses: **35,8 g** Protéines: **22,1 g**
Glucides: **76,7 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

350 g	de pâtes, par ex. des spaghettis
Pour le pesto d'avocat	
1	gros avocat mûr
	Quelques feuilles de basilic
1	gousse d'ail
30 g	d'amandes
30 g	parmesan fraîchement râpé
2 càs	d'huile d'olive
	Un peu de jus de citron ou de citron vert
	Sel, poivre fraîchement moulu
2,5 càs	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
Pour le pesto de tomates et de thym	
40 g	tomates séchées au soleil
30 g	parmesan fraîchement râpé
30 g	pignons de pin grillés
	Quelques feuilles de thym
2 càc	concentré de tomates
2 càs	d'huile d'olive
0,5 càc	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Poivre fraîchement moulu
2,5 càs	Assaisonnement de

PRÉPARATION

Étape 1

Pour le pesto d'avocat, couper l'avocat en deux, retirer le noyau et la chair. Laver le basilic et éplucher l'ail.

Étape 2

Mixer le basilic, l'ail, la chair de l'avocat, les amandes, le parmesan, l'huile d'olive et le jus de citron ou de citron vert. Assaisonner le pesto avec du sel, du poivre et du mirin.

Étape 3

Pour le pesto de tomates et de thym, réduire en purée les tomates, le parmesan, les pignons, le thym, le concentré de tomates et l'huile d'olive puis assaisonner avec la sauce soja, le poivre et le mirin.

Étape 4

Faire cuire les pâtes conformément aux instructions du paquet et les servir avec les deux pestos.

cuisine sucré de style
Mirin Kikkoman