

Maria Teresa Di Marco e Marie Cécile Ferré

Fotografie di Maurizio Maurizi

Facciamolo pesto!



PICCOLI SPUNTINI

Guido Tommasei Editore
dal 1999

Sommario



INTRODUZIONE

ISTRUZIONI E CONSIGLI PER L'USO

I TRADIZIONALI

Pesto genovese

Pesto alla trapanese

I VEGETARIANI

Pesto del Piquillo

Pesto greco

Pesto di foglie di sedano

Pesto di spinaci crudi

Pesto di ricotta salata

Pesto di pistacchi

Pesto di funghi champignon e rucola

Pesto di carote e cumino

Pesto di nepitella e noci

Pesto di rucola selvatica

Pesto di piselli

Pesto di fave

Pesto di barbabietola

5

I VEGANI

Pesto di aglio arrostito

6 Pesto di germinati e tofu

Pesto di aglio nero

10 Pesto di lupini e aneto

10 Pesto piccante

12 Pesto di avocado e anacardi

Pesto di cavolo nero

14 Pesto di ricordi siciliano

14 Pesto di tenerume

16 Pesto di cavolo e avocado

18 Pesto di foglie di carote

20 Pesto di cavolo riccio (kale)

22 Pesto di olive

24 Pesto catalano

26 Pesto di avocado e limone

28 Pesto di frutta secca tostata

30

RINGRAZIAMENTI

34

36

38

40

40

42

44

46

48

50

52

54

56

58

60

62

64

66

68

70

72



Introduzione

Il pesto ha le sue regole e la sua religione: il più famoso tra tutti, quello tradizionale ligure, prevede esclusivamente basilico di Pra' e un delicato paziente lavoro manuale al mortaio. Quando abbiamo tempo è bello riprendere tra le mani questa tradizione viva e profumata come poche, ma quando nella vita di tutti i giorni andiamo di corsa, il frullatore o il mixer da cucina sono preziosi alleati per scoprire che si può fare pesto con mille ingredienti, a volte inaspettati. Pistacchi, lupini, piselli, fave, cavolo nero o barbabietola si presteranno benissimo al gioco, e anacardi, noci di macadamia, funghi o tofu renderanno più divertente la giostra delle associazioni. I tempi di preparazione saranno sempre rapidissimi, ma un vasetto di pesto nel frigorifero vi risolverà egregiamente una cena dell'ultimo minuto, o un aperitivo salutare, e sarà un ottimo *cadeau* da portare agli amici. Giochiamo?

Pesto di pistacchi

I pistacchi sono bellissimi. È più frequente incontrarli tostati e ancora con la loro buccia socchiusa, ma se volete godere veramente del loro aroma intenso e unico, il consiglio è quello di procurarvi pistacchi crudi. Costano tanto, ma sono preziosi, e mezzo etto basterà per regalarsi questo pesto.

Per un barattolo piccolo

50 g di pistacchi crudi
(non tostati)
la scorza di ½ limone verde
1 spicchio d'aglio
10 foglie di basilico
30 g di caciocavallo
grattugiato
20 g di parmigiano
reggiano grattugiato
½ bicchiere di olio
extravergine d'oliva
sale

Nel bicchiere del frullatore raccogliete i pistacchi, la scorza di limone e lo spicchio d'aglio privato del germe e frullate sino a ottenere un composto granuloso ma omogeneo. Unite quindi le foglie di basilico lavate e perfettamente asciugate e azionate a intermittenza. Infine incorporate i formaggi e l'olio extravergine d'oliva. Regolate di sale.



Pesto di piselli

Quando è stagione, questo pesto di piselli è una festa. Ma piace talmente tanto a nostra figlia Anna che conservo quasi sempre una confezione di pisellini surgelati nel congelatore per poterlo replicare anche quando vogliamo farci una piccola coccola. Se lo fate per i bambini potete omettere l'aglio, altrimenti vedrete che ci sta benone, come pure una generosa spolverata di pepe nero macinato fresco.

Per un barattolo di medie dimensioni

200 g di pisellini freschi
(o surgelati, se fuori stagione)
50 g di noci macadamia
3 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
qualche foglia di menta fresca
1 spicchio d'aglio
(facoltativo)
½ bicchiere circa di olio extravergine d'oliva
pepe nero (facoltativo)
sale

Che utilizziate quelli freschi o quelli surgelati, abbiate cura di scegliere pisellini piccoli, con la buccia fine. Tuffateli un minuto in acqua bollente leggermente salata, quindi scolateli e immergeteli subito in acqua gelata. Scolateli nuovamente. Raccogliete tutti gli ingredienti nel mixer o nel frullatore e lavorate sino a ottenere una consistenza cremosa.



Pesto di foglie di carote

Se avete la fortuna di acciuffare un mazzo di carote con tutte le foglie, non le buttate!
Potete farne un pesto delizioso e sanissimo!

Per un barattolo piccolo

25 g di foglie di carote
crude
1 spicchio d'aglio
30 g di mandorle
con la buccia
15 g di semi di zucca
la scorza grattugiata
di ½ arancia non trattata
1 cucchiaino di sale grosso
½ bicchiere circa di olio
extravergine d'oliva

Scegliete le foglie più tenere delle carote, lavatele e asciugatele con cura su uno strofinaccio asciutto. Sbucciate lo spicchio d'aglio e privatelo del germe, quindi frullatelo assieme alle mandorle e ai semi. Quando avrete ottenuto un composto grossolano aggiungete le foglie di carote, la scorza d'arancia, il sale e l'olio extravergine d'oliva.





12,50 €
IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 269 8



9 788867 532698

PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore
dal 1999

www.guidotommasi.it