



Utensili

PESTO ROSSO

500 g pasta

20 min

INGREDIENTI

PROCEDIMENTO

1

100 g pomodori secchi

50 g pinoli o mandorle spellate

1 spicchio aglio

50 g Sbrinz o Parmigiano

1 rametto di basilico

(10-12 foglie)

- *Lasciare in ammollo in acqua calda per 10 minuti, sgocciolare e conservare a lato.*
- *FACOLTATIVO: tostare in una padella antiaderente.*
- *Sbucciare, dimezzare e togliere l'anima.*
- *Tagliare a cubetti.*
- *Lavare le foglie e asciugarle con carta da cucina.*

2

INGREDIENTI PUNTO 1

5 C olio d'oliva o di colza

1 bicchiere d'acqua

pz pepe

- *Inserire nel **tritattutto** e azionare.*
- *Lavorare fino a quando il pesto risulta cremoso.*
- *Ev. aggiungere altra acqua.*

3

- *Aggiungere il pesto alla pasta e rimestare ben bene.*
- *Se necessario aggiungere un filo d'olio sul momento.*

CIOTOLINA
BILANCIA
PADELLA ANTIADERENTE
COLTELLO + **TAGLIERE** F&V
TAGLIERE FORMAGGIO
CARTA CUCINA

C. DA MINESTRA
BICCHIERE
TRITATUTTO

CUCCHIAIO + PIATTO DI PORTATA
MESTOLO



I POMODORI SECCHI sono ricchi di vitamina C e licopene, un antiossidante che riduce l'invecchiamento delle cellule. Sono inoltre ricchi di fibre poiché durante l'essiccazione la buccia viene mantenuta. Il processo di essiccazione implica l'aggiunta di molto sale, è bene non aggiungerne altro durante la preparazione e anzi, sciacquare i pomodori prima dell'uso.