



# PESTO DI BROCCOLI & MANDORLE



## INGREDIENTI

## PROCEDIMENTO



## Utensili

1

300 g broccoli freschi

acqua q.b.  
pz sale

- Lavare, dividere le cime dal gambo e tagliare il tutto a tocchetti.
- Portare a bollire.
- Aggiungere, immergere i broccoli e sbollentarli per 5'.
- Scolare i broccoli e sciacquarli sotto l'acqua fredda.
- Tritare nel tritatutto e mettere in una ciotola.

TAGLIERE PER VERDURA  
COLTELLO  
PIATTO RESTI  
PENTOLA  
SCOLAPASTA  
TRITATUTTO  
CIOTOLA

2

50 g mandorle intere con pelle  
50 g Parmigiano Reggiano  
1 dl olio d'oliva  
pz pepe  
pz sale

- Tritare finemente e unire ai broccoli.
- Tritare e unire al composto.
- Aggiungere e amalgamare.
- Aggiungere a piacimento (meglio se dal macinapepe).
- Assaggiare e aggiustare solo se necessario.

BILANCIA  
TRITATUTTO  
MISURINO e MESTOLO  
MACINAPEPE

3

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

PIATTO DI PORTATA  
MESTOLO



Il broccolo fa parte della famiglia dei CAVOLI e rilascia quindi un odore poco gradevole durante la cottura, il mio consiglio è quello di aggiungere del limone all'acqua di cottura.



Il termine PESTO deriva dal latino e significa "pigiare, battere", infatti nella tradizione si è soliti pestare gli ingredienti in un mortaio di marmo con un pestello in legno. Poco prima di ricchi banchetti, Greci e Romani, mangiavano del broccolo crudo, questo permetteva loro di assorbire meglio il vino.