

Preparare i pesti in casa è molto semplice e ti permette di avere sempre a disposizione un condimento pronto per un pranzo veloce. Personalmente, trovo che i pesti del supermercato non abbiano un buon sapore, e preparandoli in casa puoi ottenere una crema saporita e ricca, perfetta per molteplici piatti.

Ingredienti per 6 porzioni

100 g di cavolo nero
30 g di frutta secca (anacardi ammollati o altra a piacere)
30 ml di olio extravergine d'oliva
30 g di grattugiato vegetale
1 cucchiaio di succo di limone (5 ml)
Sale q.b.

Procedimento

Pulizia del cavolo nero

Rimuovi le foglie dalle parti più dure dei gambi, mantenendo solo la parte tenera.

Fai bollire le foglie per 5 minuti in acqua bollente. È importante che il cavolo rimanga di un verde brillante e non cuocia troppo, altrimenti il sapore potrebbe diventare amaro.

Preparazione del pesto

Una volta cotto, trasferisci il cavolo nero nel boccale di un frullatore. Aggiungi la frutta secca ammollata e scolata (come gli anacardi), il grattugiato vegetale, un pizzico di sale e il succo di limone. Versa un generoso goccio d'olio extravergine d'oliva.

Frullare

Frulla il tutto fino a ottenere una crema omogenea e dal colore verde brillante. Se necessario, aggiungi un altro po' d'olio per ottenere la consistenza desiderata.

Conservazione

Suddividi il pesto in pirottini di carta per muffin, riempiendoli con porzioni individuali. Una volta congelati, i dischetti di pesto potranno essere facilmente estratti e conservati in un sacchetto o barattolo.

In alternativa, puoi usare contenitori monouso.

Utilizzo del pesto congelato

Quando ti servirà, basterà tirare fuori le porzioni di pesto, lasciarle scongelare a temperatura ambiente mentre l'acqua per la pasta bolle.

Una volta scolata la pasta, aggiungi il pesto e un po' di acqua di cottura calda per scioglierlo e amalgamare tutto.

Se preferisci, puoi anche scaldare brevemente il pesto nel microonde.