



Conchiglie al pesto di cavolo nero

23 Febbraio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
15 MINCALORIE
640K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Conchiglie

1 cespo di Cavolo nero

40 g di Mandorle pelate

20 g di Pinoli

40 g di Pomodori secchi sott'olio

1 spicchio di Aglio

20 g di Pecorino grattugiato

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate il cavolo selezionando le foglie più tenere; quindi eliminate la nervatura centrale e lavatele.
- Lessate le foglie di cavolo nero in acqua bollente leggermente salata per 10-15 minuti, scolatele (tenete un po' di acqua da parte) e mettetele in una ciotola con acqua e ghiaccio in modo da fermarne la cottura e mantenere il colore verde brillante.
- Strizzate con cura le foglie di cavolo e frullatele con il mixer insieme all'aglio, alle mandorle, ai pinoli e a un pizzico di sale e pepe; aggiungete l'olio e l'acqua di cottura del cavolo necessaria per ottenere un composto fluido. Trasferite il pesto in una

zuppiera capiente precedentemente scaldata con acqua bollente e unite i pomodori secchi scolati dall'olio e spezzettati.

- Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, versatela nella zuppiera con il condimento e mescolate; spolverate con il pecorino grattugiato e servite subito.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Comprate possibilmente il cavolo nero dopo le prime gelate, le sue foglie saranno molto più tenere e avranno un sapore migliore.
- Se non trovate il cavolo nero, utilizzate il cavolo verza (il cui sapore è meno intenso) e seguite la ricetta fornita.