


[TUTTE LE RICETTE](#)

# PASTA DI GRANO SARACENO AL PESTO DI CAVOLO NERO

20 MIN

MEDIA

PRIMO

## INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- 60 gr di pasta di grano saraceno
- 60 gr di cavolo nero
- 10 mandorle
- Ricotta da grattugiare
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Sale

## PREPARAZIONE

Iniziate sbollentando il cavolo nero per cinque minuti e contemporaneamente, facendo tostare le mandorle pelate in una padellina antiaderente finché non diventeranno leggermente dorate. Mettete a cuocere la pasta di grano saraceno in acqua bollente, salata a piacere.

Dopo aver fatto sbollentare il cavolo, fatelo scolare e mettetelo nel frullatore insieme a 7 mandorle tostate e due cucchiaini di olio evo. Frullate tutto, creando così il pesto. Scolate la pasta (ricordate di tenere da parte dell'acqua di cottura) e condite con il pesto ottenuto. Se necessario, aggiungete nel pesto un po' dell'acqua messa da parte.

Mettete la pasta in un piatto e aggiungete una grattata di ricotta e decorate con le mandorle avanzate sminuzzate. Se vi piace, potete condire ulteriormente la pasta con un filo di olio evo.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Le giuste quantità sono importanti in una ricetta, per questo il nostro Premi e Spremi ti assicura un dosaggio preciso e senza sprechi!

Per le volte che vuoi mangiare una schiscetta leggera che ti possa dare anche energia, questo è il pranzo che fa per te.

Una proprietà molto importante del **cavolo nero** è data dal contenuto di significative quantità di acidi grassi essenziali, ovvero quelli che il nostro organismo non può produrre da solo e deve integrare dagli alimenti; inoltre, è uno degli alimenti più ricchi di antiossidanti in grado di aiutare l'organismo a contrastare l'attività ossidativa dei radicali liberi con conseguenti benefici a livello cellulare. Grazie alla sua capacità di donare un senso di immediata leggerezza viene spesso consigliato in caso di ulcere e gastriti.

Le **mandorle**, invece, grazie alla buona percentuale di manganese, rame e riboflavina in esse contenute, sono consigliate nei momenti in cui si ha bisogno di particolare energia.

Il **grano saraceno** contiene due importanti flavonoidi: quercetina dalle virtù antinfiammatorie e rutina utile per rafforzare i capillari e migliorare la circolazione. Contiene inoltre carboidrati a lento rilascio che mantengono costante i livelli di zucchero nel sangue e magnesio e manganese, necessari per il metabolismo dei carboidrati.

CONDIVIDI



[TERMINI DI UTILIZZO](#)

[PRIVACY POLICY](#)

[COOKIES POLICY](#)

[FOOD SERVICE](#)

[DATI SOCIETARI](#)

[CONTATTACI](#)

