

Pesto di melanzane e basilico

Un'esplosione di sapori mediterranei che delizierà i tuoi sensi. Le melanzane doneranno al tuo pesto una consistenza vellutata, mentre l'aglio, il basilico fresco e il Parmigiano Reggiano si fondono in una sinfonia gustativa. Una salsa seducente, perfetta per accompagnare pasta, bruschette o semplicemente da gustare con un cucchiaino.

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO DI COTTURA
10'

INGREDIENTI

DOSI PER 300 g DI PESTO

200 g di melanzane
200g di pomodori ciliegino a metà
aglio secco
40 g parmigiano grattugiato
6/7 foglie di basilico fresche
15 g di olio EVO
un pizzico di sale

PER UN GUSTO PIU' RICCO

Se gradisci un gusto più simile al pesto alla genovese puoi aggiungere qualche altra foglia di basilico e un pugno di pinoli (o altra frutta secca) alla tua salsa prima di frullare

CURIOSITÀ E SALUTE

Le melanzane contengono antiossidanti, come l'acido clorogenico e le antocianine. Questi composti aiutano a combattere lo stress ossidativo nel corpo, riducendo il danno dei radicali liberi e proteggendo le cellule dai danni. Sono ortaggi ipocalorici per l'elevato contenuto di acqua per cui ottimi per una dieta estiva rinfrescante e sana

CUCINIAMO!

PASSO 1

Lava i pomodori e le melanzane e riducili a dadini. In una padella antiaderente scalda un filo di olio EVO con un pizzico di aglio secco. Dopo un minuto, aggiungi le melanzane e i pomodorini tagliati e fai cuocere per circa 15'. Al termine della cottura sala a piacere.

PASSO 2

Quando le melanzane risulteranno morbide aggiungi le foglie di basilico lavate e tamponate con carta assorbente, il parmigiano (ed eventualmente le mandorle) e crea la tua crema aiutandoti con un frullatore a immersione. Usa il pesto per condire la pasta appena scolata o un cereale per una pasta fredda estiva. Ottimo anche spalmato sui crostini per un aperitivo

Buon appetito!