

Pesto primaverile

Questo pesto è ricco di carotenoidi e di acido folico, una vitamina importante per il sistema immunitario. È gustoso se mangiato su fette di pane oppure con la pasta. Io lo inserisco spesso su un buon piatto di risotto al farro!

Per 4-5 persone:

- 50 g di anacardi del Commercio equo e solidale
- 1 manciata di basilico
- 1 manciata di prezzemolo
- 1 manciata di foglie di ortica fresca
- 1 foglia di aglio orsino oppure uno spicchio d'aglio
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 1 tazza di olio d'oliva extra vergine
- ½ cucchiaino di sale grosso
- Pepe nero del Commercio equo e solidale
- 1 cucchiaino di succo di limone e ½ cucchiaino di scorza di limone grattugiato



Preparazione:

Tritare finemente gli anacardi, le erbe e il sale

Mettere in una ciotola e aggiungere l'olio d'oliva, il pepe, il succo e la scorza di limone; mescolare bene tutto finché tutti gli ingredienti siano amalgamati bene

Unire il parmigiano e mescolare

Alla fine aggiungere - se ne c'è bisogno - del sale e dell'olio d'oliva

Consiglio d'acquisto: Scegliere prodotti del proprio orto oppure da agricoltura biologica e di vicina provenienza