

Pesto di Cavolo Nero

Oggi vi parlerò di un condimento che, senza dubbio, vi aiuterà a stupire i vostri ospiti. Si tratta del **pesto di cavolo nero**, una variante tanto gustosa quanto sana di una delle ricette tradizionali più celebri della cucina italiana.

Il pesto di cavolo nero, fa parte delle ricette della tradizione toscana, non è molto conosciuta, ed è un vero peccato, perchè è deliziosa, le mie lasagne al cavolo nero sono tra le mie pietanze preferite dai miei figli e nipoti.

[Vitamine](#), la più significativa è senz'altro la C ([acido ascorbico](#)), ma non mancano l'[acido folico](#) e i [carotenoidi](#) (pro [vit. A](#)).

Oltre ai carotenoidi e all'[acido ascorbico](#), il cavolo nero contiene altre molecole dal [potere antiossidante](#), ragion per cui rientra nel gruppo degli [alimenti che possono contribuire a ridurre il rischio di tumori](#)

Ingredienti

- 1 grosso mazzo di cavolo nero toscano, mondato da coste e steli duri.
- 60 g di pinoli
- 20 g noci
- 50 ml o ¼ di tazza di olio extra vergine di oliva
- 1/2 spicchio d'aglio
- 40 g Parmigiano grattugiato
- Sale
- Pepe nero appena macinato

Strumenti

- Food Processor o Frullatore a immersione

Preparazione

[Cliccate qui se volete apprendere un metodo velocissimo e furbo per mondare le foglie di cavolo nero](#)

Cuocete a vapore le foglie di cavolo per circa 1 minuto. Togliete il cestello, e recuperate l'acqua di cottura, tenetela da parte. Lasciate raffreddare il cavolo; strizzare l'acqua in eccesso con le mani. Nota bene: se non gradite l'aglio a crudo nel pesto, perchè troppo intenso come sapore, potete una volta

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

scottato il cavolo, ripassarlo in padella con olio e uno spicchio d'aglio, così da poterlo togliere prima di frullarlo.

Frullate il cavolo nero, i pinoli e le noci, l'olio, aglio, il parmigiano e 75ml o (? tazza) di acqua in un frullatore o robot da cucina fino ad ottenere la consistenza di una purea. Se necessario aggiungete dell'acqua 1 cucchiaino alla volta se necessario, fino a che risulti liscio. Trasferisci il pesto in un contenitore, livellarlo, ricoprire la superficie di olio per non farlo ossidare, chiudere il barattolo e conservare in frigo.