

Pesto di bietole e mandorle *(Salse e sughi)*



Preparazione

Bollire le bietole e lasciarle raffreddare. Nel frattempo tostare le mandorle per 5 minuti e tagliare il cavolfiore. Tritare o mixare le mandorle, cavolfiori e foglie di bietola, aggiungendo olio, sale presciolto e aglio (anche se non c'è negli ingredienti). Frullare fino a quando non si è raggiunta la consistenza giusta. Farla riposare in frigo per almeno un'oretta. Servitela o utilizzatela come condimento per una pasta.

Consigli

Aggiungere del succo di limone durante la "frullatura" per far assimilare le vitamine e per conservarsi meglio.

Curiosità

Il pesto si chiama così perché in origine gli ingredienti non si mixavano con un apparecchio elettronico, ma si pestavano, appunto, in un mortaio con un pestello.

Informazioni

Preparazione 30 minuti

Cottura 20 minuti

Dosi per 3 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Mandorle 100 grammi

Bietole da coste 400 grammi

Cavolfiore 50 grammi

Olio extra vergine di oliva 40 millilitri

Sale integrale 8 grammi