

13 Dicembre 2016

## Pasta al pesto di carciofi e noci (o anacardi)

Non il solito pesto: questo primo piatto è denso e avvolgente, adatto anche ai bambini. Ecco la ricetta della blogger Cinzia Torri



Dalla blogger di "Mammarum"

Se sentiamo la parola "pesto", ovviamente tutti noi pensiamo subito al pesto alla genovese e subito ci riaffiora alla mente il profumo del basilico, così buono e fresco, che racchiude in sé tutto il sapore della primavera e dell'estate.

Il pesto però non è solo un condimento da limitare al basilico, ma anzi è una ricetta che si presta ad un' **infinità di varianti** per tutti i gusti e le stagioni. Ne è un esempio il **pesto ai carciofi**, un cremoso condimento per la pasta per gustare tutto il sapore caldo e avvolgente di questa verdura.

I carciofi sono famosi per le loro **proprietà benefiche per il fegato**. Aiutano inoltre ad eliminare le tossine, per questo si può pensare di cucinarli spesso durante e dopo le feste, tra un cenone e l'altro. Se in questo pesto il posto del basilico lo prendono i carciofi, quello dei pinoli lo prendono le noci, dando così **un sapore più deciso ai delicati carciofi**, e arricchendo la ricetta di preziosi nutrienti.

**Qualche noce al giorno** infatti non dovrebbe mai mancare, perché sono un frutto dalle numerosissime proprietà. Le noci contengono infatti tantissimi minerali. Basta pensare che sono il frutto più ricco di zinco e rame, in assoluto. Senza elencare tutte le numerose vitamine e i nutrienti, tutti sappiamo che le noci sono dei grandi alleati **per la bellezza di pelle e capelli**, ma anche per la salute del cuore, delle arterie e delle ossa. Per i bambini e gli sportivi poi sono un'ottima **fonte di energia**, capace di migliorare le nostre prestazioni fisiche.

Il pesto ai carciofi può rivelarsi un ottimo escamotage per **fare apprezzare i carciofi anche ai bambini**. Presentati nel piatto come contorno infatti, forse complice il loro aspetto, spesso non incontrano i gusti dei bambini. Ma trasformati in una **crema avvolgente**, e resi più saporiti dalla presenza del parmigiano,

potrebbero convincere anche le nostre piccole forchette.

## **PASTA AL PESTO DI CARCIOFI E NOCI (O ANACARDI)**

### **Ingredienti:**

350g di spaghetti integrali di farro  
4 carciofi  
1 spicchio di aglio  
6 noci o anacardi  
30g di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

### **Procedimento:**

Per prima cosa pulite i carciofi, eliminando le foglie più esterne e tagliando l'estremità più dura del gambo. Tagliate poi le punte del fiore e con un pelapatate o un coltello affilato eliminate la parte più esterna del gambo.

Mettete i carciofi così puliti in una pentola con l'aglio schiacciato, due cucchiaini di acqua ed un pizzico di sale. Portateli a fine cottura stufandoli a fiamma bassa ed aggiungendo un po' di acqua alla volta, fino a che non risulteranno morbidi. Nel frattempo aprite le noci e conservate i gherigli.

Quando i carciofi saranno cotti metteteli nel boccale di un frullatore ad immersione, insieme ai gherigli di noci, l'olio e al parmigiano (vedete voi se conservare o buttare lo spicchio di aglio) e frullate fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, tenendo da parte poca acqua di cottura. Quando saranno pronti scolateli e conditeli con il pesto, aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura se la crema dovesse risultare troppo soda.

### **Potrebbe interessarti anche**

Polpette di pane all'alloro in salsa verde [1]

Gnocchi di barbabietola [2]

Quando a cucinare è il socio, le tagliatelle sono alle greppole in salsa di zucca [3]

---

### **Links**

[1] <https://www.territori.coop.it/ricette/polpette-di-pane-all%E2%80%99alloro-salsa-verde>

[2] <https://www.territori.coop.it/ricette/gnocchi-di-barbabietola>

[3] <https://www.territori.coop.it/ricette/quando-cucinare-%C3%A8-il-socio-le-tagliatelle-sono-alle-greppole-salsa-di-zucca>