

Linguine al pesto

Ricetta Ligure

a cura di Roberto Pontremoli

INGREDIENTI per 1 persona

- 70 gr di pasta
- 20 gr di pinoli
- 20 gr di parmigiano grattugiato
- 50 gr di basilico (2 mazzetti)
- 1 spicchio di aglio
- 10 gr di olio extra vergine di oliva (1 cucchiaino)
- 1 gr di sale (massimo)



CURIOSITÀ

Il nome della salsa "pesto", per cui la Liguria è famosa nel mondo, nasce dall'antico metodo di preparazione, ovvero la pestatura delle foglie e degli altri ingredienti nel tradizionale mortaio di marmo con il pestello di legno.

La ricetta del pesto, che è rimasta invariata fino ad oggi, risale alla metà del XIX secolo: compare trascritta per la prima volta nella *Cucina Genovese dei fratelli Ratto del 1865*, dove viene definito "Battuto d'aglio e di basilico". Quello che caratterizza il pesto è la varietà di basilico che viene coltivata in Liguria: il più pregiato è in particolare quello che viene coltivato nel quartiere di Prà, che oggi detiene il riconoscimento dalla Comunità Europea di Denominazione di Origine Protetta (DOP).



VINO CONSIGLIATO
Pigato di Ortovero

PREPARAZIONE

In un frullatore unire le foglie di basilico precedentemente lavate e asciugate, i pinoli, l'aglio e l'olio e frullare il tutto; in ultimo aggiungere il parmigiano grattugiato ed amalgamare il tutto.

Cuocere le linguine, mettere in un piatto e condire con il pesto.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 548

Proteine	g 22	Colesterolo	mg 18,2	Fibra	g 4,92
Lipidi	g 26	Ac. grassi saturi	g 6,98	Sodio	mg 520
Glucidi	g 59	Ac. grassi monoinsaturi	g 12,98		
		Ac. grassi polinsaturi	g 5,81		