



COTTO E
MANGIATO



Penne con pesto e granella di pistacchi



ingredienti per 4 persone

pasta tipo penne **320 g** - pistacchi al naturale **250 g** - basilico **6-7 foglie** - Grana Padano grattugiato **50 g** - ricotta **150 g** - olio E.V.O. **4-5 cucchiari** - sale - pepe - acqua q.b. - granella di pistacchi q.b.

Fate cuocere i pistacchi in un pentolino con acqua per 10 minuti a fiamma dolce. Scolate i pistacchi, privateli della pellicina esterna e versateli in un mixer. Unite il basilico, il Grana Padano, l'olio, regolate di sale e pepe e frullate aggiungendo acqua al bisogno per rendere il composto cremoso.

Cuocete la pasta in una pentola con abbondante acqua salata bollente. Lavorate a crema la ricotta in un piatto. Versate il pesto di pistacchi in una padella capiente con un filo d'olio. Unite la ricotta, 2-3 cucchiari di acqua di cottura della pasta e mescolate per realizzare una salsa cremosa. Scolate la pasta al dente nella padella con il condimento e amalgamate bene. Servite le penne con una spolverata di granella di pistacchi.

Lasagna ai pistacchi, speck e taleggio



ingredienti per una teglia da 4-6 porzioni

lasagne (fresche-secche) **20 fogli** - speck in dadini **300 g** - taleggio **200 g** - besciamella pronta **800 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - granella di pistacchi q.b. - noce moscata - olio E.V.O. - sale - pepe

per il pesto di pistacchi: pistacchi sgusciati **250 g** - olio E.V.O. **200 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **6 cucchiari** - aglio **1 spicchio** - basilico fresco **7-8 foglie**

Tritate l'aglio spellato in un mixer insieme ai pistacchi sgusciati. Aggiungete l'olio, il Parmigiano Reggiano grattugiato, il basilico e regolate di sale. Azionate il mixer per rendere il composto cremoso. Scaldate la besciamella in un pentolino, aggiungete il taleggio, un pizzico di noce moscata e amalgamate. Sbollentate i fogli di lasagna in acqua bollente salata e poi scolateli su un canovaccio pulito.

Spalmate sul fondo di una pirofila uno strato di besciamella al taleggio, adagiatevi i fogli di lasagne, distribuite lo speck e uno strato di pesto al pistacchio. Spolverate con un cucchiario di Parmigiano Reggiano grattugiato e granella di pistacchi. Ripetete questa operazione fino ad esaurire tutti gli ingredienti. Terminate decorando la superficie con il Parmigiano Reggiano grattugiato e la granella di pistacchi. Infornate la lasagna a 180°C per circa 30 minuti. Sfornate, fate raffreddare leggermente la lasagna e servitela.

Hai mai

con i



ALTRE INFO UTILI SUL PISTACCHIO

- combatte la secchezza dei capelli grazie alla presenza di vitamina E, che è inoltre un prezioso alleato per proteggere la pelle dai raggi ultravioletti, rallentando così l'invecchiamento cellulare e la formazione di rughe.
- stimola il buon umore
- controindicazioni per chi soffre di ipertensione
- la dose raccomandata è di 30 g al giorno

