



PESTO ESTIVO di BASILICO, RUCOLA e NOCCIOLE con KissinGarlic



Ingredienti:



40 gr. di basilico



10 gr. di rucola



70 gr. di parmigiano
grattugiato



30 gr. di pecorino
grattugiato



20 gr. granella di nocciole



mezzo spicchio di Kissin Garlic



circa gr.100 di olio
extravergine



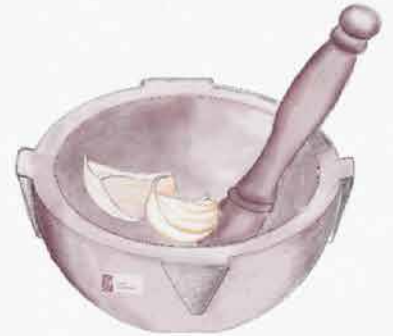
2 pizzichi



Procedimento:

1.

Porre il **KissinGarlic** nel mortaio e pestarlo fino a ridurlo in crema



2.

unire poi il basilico,
La rucola con il sale,
E continuare a pestare



3.

Quando le foglie saranno ben sminuzzate, unire 20gr. di nocciole già tritate e continuare a pestare fino ad ottenere una crema.



4.

Unire il parmigiano e il pecorino mescolato, poi aggiungere a filo l'olio
Per creare una crema.





il parere della nutrizionista:

L' **AGLIONE**- ALLIUM AMPELOPRASUM

è un particolare tipo di aglio dal "capo grosso" conosciuto anche come aglio gigante. Rispetto all'aglio comune, ha un odore molto più blando, per il minor contenuto di allina.

ATTIVITÀ PRINCIPALI:

Antiipertensiva, provoca una vasodilatazione quindi un abbassamento della pressione arteriosa
Antibatterica, ad opera di alcuni composti, possono avere un' azione contro la ulcera gastrica
Antimicotica, per la presenza delle saponine attive contro o funghi che infettano lo strato superficiale della cute
Antiossidante, ad opera di vari composti, selenio, vitamine del gruppo B, C che riducono i radicali liberi responsabili dell' invecchiamento.

Probiotico, aiuta flora batterica intestinale e del colon

CONSIGLIO: per mantenere inalterate le sue proprietà curative, deve essere consumato fresco.



BASILICO- OCIMUM BASILICUM L.

Conosciuto essenzialmente come pianta aromatica.

ATTIVITÀ PRINCIPALI: aromatizzante, antispasmodica, balsamica, antisettica e cicatrizzante

CONSIGLIO: Meglio adoperato fresco, infatti le foglie hanno proprietà digestive, antispastiche



RUCOLA- ERUSCA VESICARIA

conosciuta anche come rughetta.

Per la notevole presenza di Vitamina C anticamente era adoperata per combattere lo scorbuto

ATTIVITÀ PRINCIPALI:

azione diuretica, combatte la formazione di gas intestinali, favorisce la digestione, afrodisiaca, antitrombotica

CONSIGLIO: adoperare fresco



NOCCIOLE- CORYLUS AVELLANA

Semi oleosi ricchi di grassi omega 6, discreto contenuto di proteine, lipidi, ferro, calcio, vitamina C E e sali minerali

ATTIVITÀ PRINCIPALI:

Azione antiossidante, ricostituente, rimineralizzante, riduce il colesterolo, benefici al cuore e sistema nervoso



maschera depurativa viso:

due spicchi d'aglio mescolati a due cucchiaini di yogurt bianco. lasciare per agire per 10 minuti e risciacquare.

Decotto depurativo con Rucola:

da utilizzare in caso di ritenzione idrica:
Far bollire per 10 minuti 5 g di foglie di rucola fresca in 150ml di acqua e filtrare. Si può utilizzare anche per mal di gola e raucedine.



dott.ssa Aurora La Gioia



Conservazione:

Il pesto estivo con **KissinGarlic** può essere conservato in frigorifero per 3 giorni in un vasetto ermetico coperto di olio oppure può essere congelato in piccole porzioni.



Consigli

Se non possedete un mortaio, o avete poco tempo a disposizione, potete utilizzare un frullatore ad immersione, l'importante per mantenere vivo il colore verde del nostro pesto è porre le lame ed il contenitore che utilizzerete in freezer per almeno 15 minuti.

Il risultato con il frullatore sarà una crema più liscia e meno grossolana come invece è il vero pesto.



Utilizzo

Ottimo per condire insalate di riso e paste fredde, per paste fresche e secche, per timballi e lasagne da utilizzare con besciamella, per esaltare caprese di mozzarella e pomodoro, per verdure grigliate ed al vapore, per carni e pesce anche al vapore o grigliate.