Pesto di Cavolo Nero e Semi di Girasole con Dadolata di Zucca

scritto da Gabriele Palloni

Arrivato l'autunno si cominciano a ritrovare alcune delle verdure che caratterizzano molti piatti della cucina povera toscana. In primis il cavolo nero, anche se quello più buono è quello che ha preso "la sizzola" cioè una bella gelata, rendendo le foglie più morbide in cottura e più saporite.

La ricetta che vi propongo e quella di un pesto per condire della pasta o un riso integrale, ma adatta anche per dei crostoni.

Pesto di Cavolo Nero e Semi di Girasole con Dadolata di Zucca

Ingredienti per 4 persone:

200 gr di cavolo nero 200 gr di polpa di zucca gialla 2 cucchiai di panna di soia Timo Rosmarino 1 carota 1 cipolla 1 gambo di sedano 1 spicchio d'aglio 1 cucchiaio di Semi di Girasole 1 cucchiaio di lievito alimentare a scaglie Olio extravergine d'oliva Sale e pepe

Preparate un battuto con il sedano, la carota e la cipolla, mettetelo in un tegame e coprite con acqua. Lasciate evaporare a fuoco medio quindi aggiungete un po' d'olio extravergine d'oliva e fate rosolare per qualche minuto. Aggiungete il cavolo nero che avrete privato della costola e tagliato a strisce, lasciate appassire per 5 minuti, quindi coprite con acqua o brodo vegetale e lasciate cuocere per una ventina di minuti.

Nel bicchiere del frullatore ad immersione (o in un cutter) mettete i semi di girasole, lo spicchio d'aglio e il timo. Tritate bene il tutto ed unite il cavolo nero e tutto il fondo di cottura e la panna di soia. Aggiustate di sale e pepe.

A parte tagliate la zucca a quadretti, scottatela per 5 minuti in acqua bollente e salata, scolate bene e saltate in padella con del rosmarino, uno spicchio di aglio in camicia e dell'olio evo.

Unite la dadolata di zucca al pesto e utilizzate la salsa per condire della pasta o riso integrale o per fare dei crostoni.

***Gabriele Palloni, chef vegano**