

Il Pesto gentile

Oggi vi presento il Pesto Gentile, una delle ricette del mio ultimo tutorial, presentato recentemente al Vegan day di Firenze e Pontedera, dedicato alle ricette svuota frigo e salva cena, ovvero come cucinare una cena vegan dall'antipasto al dolce con semplici ingredienti che di solito abbiamo in casa, in poco tempo.

Il Pesto Gentile

Ingredienti per 4 persone:

- 50 gr. di panna di soia autoprodotta
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di semi di girasole o frutta secca a piacere
- Aromi vari (Basilico, Aneto, Menta, Rosmarino, Timo, Salvia, ecc)
- 1 cucchiaio di lievito alimentare a scaglie (facoltativo)
- Olio evo
- Sale
- Pepe

Procedimento:

Nel bicchiere del mixer uniamo l'aglio e la frutta secca. Diamo una rapida macinata e aggiungiamo tutte le erbe. Maciniamo il tutto aggiungendo la panna di soia. Continuiamo a macinare aggiungendo l'olio extra vergine, il lievito a scaglie ed aggiustando di sale e pepe.

Se il pesto risulta troppo denso si può ammorbidire con un cucchiaio di latte di soia o acqua.

Se vogliamo dargli un colore bello acceso, intenso, possiamo mettere gli aromi per una decina di minuti in freezer, oppure macinare assieme agli aromi un cubetto di ghiaccio spaccato con un cucchiaio.

Con questo pesto possiamo condire della pasta ma anche dei cereali e possiamo arricchirlo con verdure saltate come zucca, zucchine, patate, fagiolini, ecc.

Un piatto veloce, saporito ed originale, che vi permetterà di utilizzare rimanenze delle vostre erbe.

***Gabriele Palloni, chef vegano**