

Pasta con crema di broccoli e anacardi

Ricetta per 2 persone

- Pasta per 2 persone
- Le cimette di un broccolo medio (circa 300 g)
- 40 g di anacardi non tostati + qualche anacardo da tostare e sminuzzare
- Mezzo cucchiaino di senape delicata
- Poco sale e pep q.b.



Lavare il broccolo e separare le cimette. Lasciar riposare il broccolo sul tagliere per circa 30 minuti prima della cottura (così potrà avvenire la liberazione del sulforafano-potente molecola antinfiammatoria). In contemporanea mettere in ammollo gli anacardi in 130 g di acqua bollente per circa 30 minuti. Cuocere a vapore i broccoli (per circa 7/8 minuti) e cuocere la pasta in acqua bollente salata. In un mixer frullare gli anacardi ammollati con la loro acqua, mezzo cucchiaino di senape e poco sale e pepe. Frullare fino ad ottenere una crema ma facendo delle pause per evitare di surriscaldare eccessivamente la crema. Aggiungere al mixer le cimette del broccolo cotte al vapore, qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta e frullare grossolanamente. Scolare la pasta e condire con la crema appena preparata, a piacere possibile arricchirla con la granella di qualche anacardo tostato.



Dott.ssa Alessandra Grigioni

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

PORTA IN TAVOLA LE LINEE GUIDA