

PRIMI PIATTI

# Fusilli al pesto di cavolo nero

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Toscana](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [12 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

---



Fusilli al pesto di cavolo nero... sì ma cos'è 'sto cavolo nero? Chi non è mai stato in Toscana forse fa fatica a capire esattamente cosa sia. Si tratta di un cavolo a foglia lunga tipico del periodo invernale, si dice che debba essere raccolto dopo la prima gelata. Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#).

In Toscana viene utilizzato molto nelle zuppe e nelle minestre ma anche sui crostini ed è ingrediente fondamentale per la famosa ribollita.

Noi ci abbiamo voluto fare un pesto e devo dire che il risultato è stato molto soddisfacente, vi invitiamo a provarlo!

Questo piatto è davvero saporito, un'ottima proposta per chi vuole portare a tavola un qualcosa di speciale. Se lo amate particolarmente, ecco per voi altre ricette con il cavolo:

[zuppa di cavolo nero](#)

[cavolo nero ripassato in padella](#)

## INGREDIENTI

FUSILLI anche altri tipi di pasta, anche lunga - 400 gr

CAVOLO NERO 1 mazzetto

MANDORLE 1 presa

PINOLI 1 presa

SPICCHIO DI AGLIO 1

PARMIGIANO REGGIANO 50 gr

PECORINO ROMANO grattugiato - 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiari da tavola

SALE

## PREPARAZIONE

- 1** Pulite le foglie di cavolo nero rimuovendo la costa centrale e conservando solo la foglia verde scura.

Salate una pentola d'acqua a bollore e fatevi lessare il cavolo nero per circa 15 minuti.





- 2 Scolate il cavolo e trasferitelo in una ciotola con dell'acqua molto fredda per fissarne il colore.



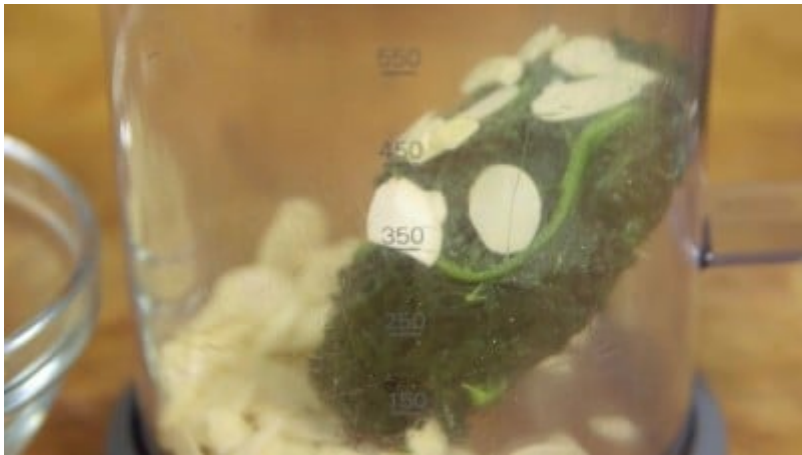
- 3 Utilizzando la stessa acqua usata per lessare il cavolo nero, fate lessare i fusilli.



- 4 Strizzate bene il cavolo e trasferitelo in un bicchiere che possa andar bene per un frullatore ad immersione.



**5** Aggiungete le mandorle, i pinoli, l'aglio e l'olio extravergine d'oliva.





- 6 Unite anche il parmigiano grattugiato ed il pecorino. Frullate tutto fino ad ottenere una salsa liscia. Trasferitela in una ciotola.







- 7** Scolate la pasta e trasferitela nella ciotola con il pesto e mescolate per condire alla perfezione.



- 8** Servite la pasta al pesto di cavolo nero ancora ben calda.



## CONSIGLIO

Ma per il pesto si usano anche le mandorle? E il pecorino?

Dunque il pesto genovese ha una sua ricetta codificata, ma siccome al posto del basilico

utilizziamo questa verdura particolare ovvero il cavolo nero, dobbiamo cercare di bilanciare il sapore. Noi abbiamo ritenuto che aggiungendo le mandorle e il pecorino ne risulti un pesto davvero gustoso. Prova anche tu e fai le tue correzioni in base al tuo gusto e poi facci sapere come è andata!

### **Che tipo di pasta è meglio utilizzare per questo condimento?**

Noi pensiamo che sia meglio una pasta fresca, non necessariamente all'uovo. Noi avevamo questi fusilli freschi ma potete usare i più toscani picci o della pasta a vostro piacere, meglio se corta.

### **Il cavolo nero è reperibile in inverno?**

Sì, esatto, il cavolo nero è una verdura invernale. È più facile reperirla da fine novembre a fine marzo ed il periodo migliore per raccoglierla è dopo le prime gelate perché queste rendono questa verdura più tenera e saporita.

### **Posso sostituire il cavolo nero con altre verdure?**

Puoi provare a sostituirlo con le cime di rapa o anche con la verza. Per la stagione primaverile invece ti consigliamo la [pasta con pesto di zucchine e mandorle!](#)