

SALSE E SUGHI

Pesto di zucchine

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [1 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **pesto di zucchine** è una **variante creativa e leggera** del tradizionale [pesto alla genovese](#). Questa **deliziosa salsa verde** è perfetta se vuoi sperimentare **nuovi gusti** e preferisci una **versione più leggera e vegetale** rispetto all'originale, infatti, nella nostra **ricetta** non c'è il formaggio, ma solo del buon olio extravergine di oliva, pinoli e zucchine. Le zucchine, **ricche di fibre e vitamine**, donano una **consistenza cremosa al pesto**, creando un **condimento versatile** che si adatta a diversi piatti.

Segui **la nostra ricetta** per gustare un **buon pesto di zucchine** da usare per [condire la pasta](#), **spalmato sui crostini** o, addirittura, puoi usare questa **buona salsa vegetale**

per condire dell'insalata fresca.

INGREDIENTI

ZUCCHINE 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40
gr

PINOLI 20 gr

BASILICO 6 gr

PREZZEMOLO 6 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PEPE

PREPARAZIONE

- 1** Lave le zucchine, tuffale per un minuto in acqua bollente e salata. Scola subito e metti le zucchine intere in una ciotola con acqua fredda e ghiaccio. Questa operazione serve per fissare il colore.
- 2** Metti le zucchine su un tagliere, elimina le due estremità e taglia tutto a cubetti grossolani. Sposta le zucchine tagliate nel boccale del frullatore e aggiungi l'olio, l'aglio, il sale, il pepe, i pinoli, le foglie di basilico e il prezzemolo.
- 3** Frulla tutto usando la modalità ad impulsi per non scaldare troppo il pesto e trasferisci la crema in un vasetto da tenere in frigo fino al momento del suo utilizzo.

CONSERVAZIONE

Il pesto di zucchine può essere conservato in frigorifero per un massimo di 3-4 giorni in un contenitore ermetico o coperto con pellicola trasparente per evitare l'ossidazione e la perdita di freschezza. Assicurati di premere bene il pesto nel contenitore per eliminare eventuali bolle d'aria, che potrebbero causarne l'alterazione del colore e del sapore.

Puoi anche congelare il pesto per 3 o 4 mesi, l'idea furba è quello di metterlo nelle vaschette di plastica per formare i cubetti di ghiaccio, in questo modo il pesto è già porzionato per quando lo dovrai usare.