

PRIMI PIATTI

Pasta alla salsa di noci

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La **pasta alla salsa di noci** è un primo piatto tipico della cucina ligure, una preparazione raffinata che conquista per la sua consistenza vellutata e il suo sapore delicato ma persistente. È la soluzione ideale per chi cerca **un piatto sostanzioso senza dover passare ore ai fornelli**: mentre la pasta cuoce, la salsa si prepara "a freddo" o con un minimo sforzo, rendendola una delle ricette più amate per i pranzi della domenica o per una cena improvvisata.

Per un menù ispirato ai sapori regionali, potresti iniziare con degli sfiziosi [baci di dama al pistacchio salato](#) o accompagnare la pasta con delle verdure come questo [cavolo cappuccio saltato in padella](#). Se ami i condimenti a base di frutta secca, non

perderti il nostro [pesto di pistacchi salato](#) o questa variante originale del [pesto alla trapanese](#).
Preparare la pasta alla salsa di noci richiede pochi ingredienti di qualità: noci fresche, un po' di pane, latte e formaggio si fondono insieme per creare una crema che abbraccia ogni formato di pasta, portando in tavola il profumo autentico delle eccellenze italiane.

INGREDIENTI PER LA PASTA ALLA SALSA DI NOCI

TROFIE 320 gr
GHERIGLI DI NOCI 150 gr
PARMIGIANO REGGIANO 40 gr
PANE BIANCO IN CASSETTA 1 fetta
LATTE INTERO 80 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50
gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
MAGGIORANA 1 rametto
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE DELLA PASTA ALLA SALSA DI NOCI

- 1 Metti a bollire abbondante acqua salata in una pentola e, quando raggiunge il bollore, cuoci le trofie seguendo i tempi indicati sulla confezione. Mentre la pasta cuoce, prendi la fetta di pane in cassetta (o la mollica) e mettila in una ciotolina a bagno con il latte per qualche minuto finché non risulterà ben morbida.



- 2 Inserisci nel boccale del mixer i gherigli di noci, il pane leggermente strizzato, il parmigiano grattugiato, l'olio extravergine d'oliva e le foglioline di maggiorana fresca. Se ti piace, aggiungi anche lo spicchio d'aglio. Aziona il mixer a impulsi e frulla tutto fino a ottenere una crema densa, profumata e omogenea. Regola di sale e pepe secondo il tuo gusto.





- 3** Trasferisci la crema di noci in una zuppiera capiente. Poco prima di scolare la pasta, preleva due cucchiari di acqua di cottura calda e aggiungili alla salsa, mescolando bene per renderla fluida e vellutata. Scola la pasta al dente e versala direttamente nella zuppiera con la salsa. Mescola con cura per avvolgere ogni formato di pasta con la crema e servi immediatamente, decorando magari con qualche gheriglio di noce intero e un'altra spolverata di maggiorana.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza una pasta certificata senza glutine e sostituisci la mollica di pane comune con del pane senza glutine o della farina di mandorle per addensare la salsa.

Versione senza lattosio: sostituisci il latte e il parmigiano con latte di soia o riso non zuccherato e un formaggio stagionato naturalmente privo di lattosio, oppure usa del lievito alimentare in scaglie.

Versione light: per rendere la pasta alla salsa di noci più leggera, sostituisci metà della dose di noci con della ricotta fresca o dello yogurt greco magro, che manterrà la cremosità riducendo i grassi.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già vegetariana. Per renderla vegana, usa una bevanda vegetale neutra e sostituisci il parmigiano con gomasio o mandorle tritate finemente.

L'idea WOW: aggiungi dei chicchi di melagrana freschi in superficie o del radicchio saltato in padella: il contrasto cromatico e la punta di acidità trasformeranno il piatto in una proposta gourmet. Trovi [altri spunti qui](#).

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per una salsa chiara e dolce, scotta i gherigli di noce in acqua bollente per un paio di minuti e rimuovi la pellicina esterna. Se hai poco tempo, assicurati almeno di bilanciare il gusto con un pizzico di maggiorana fresca.

Lo sfizio in più: aggiungi uno spicchio d'aglio privato dell'anima alla preparazione; donerà una nota aromatica decisa che esalta la dolcezza della frutta secca.

L'idea per i bambini: chiama questa salsa "crema bianca magica": la sua dolcezza naturale e la consistenza simile a una vellutata la rendono graditissima ai più piccoli.

Idea antispreco: non buttare la crosta del pane! Puoi usarla per fare dei crostini dorati in padella da aggiungere sopra la pasta per una nota croccante.

CONSERVAZIONE

La pasta alla salsa di noci va consumata preferibilmente subito. Se avanza della salsa, si conserva in frigorifero per 2 giorni in un contenitore ermetico, coperta da un filo d'olio. Al momento di riutilizzarla, allungala con un po' di acqua di cottura per ridarle cremosità.