

SALSE E SUGHI

Pesto di cavolo nero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [5 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [difficile](#)



Il **Pesto di cavolo nero** è la risposta invernale, rustica e saporita al classico pesto genovese. Se ti stai chiedendo **come cucinare il cavolo nero** in modo diverso dalle solite zuppe, questa preparazione ti stupirà: le foglie scure vengono trasformate in una crema vellutata e dal colore intenso, perfetta per condire la pasta o da spalmare sul pane. È una **ricetta del pesto di cavolo nero** facilissima, che esalta il sapore deciso di questo ortaggio toscano mitigandolo con frutta secca e formaggio.

Questa è senza dubbio una delle [10 ricette con il cavolo nero facili e veloci](#) più amate per la sua

versatilità. Se cerchi un primo piatto avvolgente, usalo per condire delle [Orecchiette con il cavolo nero](#) o per dare una marcia in più ai rustici [Maltagliati ceci e cavolo nero](#).

È una **ricetta veloce del pesto** che si presta benissimo anche per gli antipasti: spalmalo generosamente su dei [crostoni](#) per un aperitivo che profuma di Toscana. Se ami le consistenze cremose ma vuoi un piatto caldo e vellutato, l'alternativa ideale è la [Crema di cavolo nero e patate](#), ma la praticità di questo pesto crudo (o appena sbollentato) è imbattibile

INGREDIENTI PER UN VASETTO DI PESTO DI CAVOLO NERO

CAVOLO NERO da pulire - 500 gr
NOCI SGUSCIATE 40 gr
PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 40 gr
PECORINO ROMANO DOP 20 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 80 ml
SALE FINO
CUBETTI DI GHIACCIO

COME SI FA IL PESTO DI CAVOLO NERO

Pulisci il cavolo nero: lava bene le foglie sotto l'acqua corrente. Elimina la costa centrale dura incidendo lungo il gambo con un coltello o strappando la parte verde con le mani; ti servirà solo la parte tenera della foglia.

Sbollenta le foglie: porta a bollire una pentola d'acqua leggermente salata. Tuffa le foglie di cavolo nero e lasciale cuocere per circa 3-4 minuti, finché non si saranno ammorbidite ma saranno ancora consistenti.





Esegui lo shock termico: Mentre il cavolo cuoce, prepara una ciotola con acqua fredda e cubetti di ghiaccio. Scola le foglie con una schiumarola e immergile immediatamente nell'acqua ghiacciata. Questo passaggio è cruciale: fermerà la cottura e fisserà quel colore verde smeraldo meraviglioso.

Asciuga bene: Una volta fredde, scola le foglie e strizzale molto bene con le mani o aiutandoti con un panno pulito. È importante rimuovere l'acqua in eccesso per non annacquare il pesto.



Prepara la base: Metti nel mixer le noci (o la frutta secca scelta), il Parmigiano, il Pecorino, lo spicchio d'aglio privato dell'anima centrale (per renderlo più digeribile) e un pizzico di sale.

Frulla e crea l'emulsione: Aggiungi le foglie di cavolo nero strizzate e inizia a frullare a scatti (funzione "pulse") per non scaldare le lame. Versa l'olio extravergine d'oliva a filo mentre frulli, fino a ottenere una crema liscia, omogenea e vellutata. Se necessario, assaggia e regola di sale.



IDEE E ALTERNATIVE

Versione senza lattosio: Sostituisci il Parmigiano o il Pecorino con una variante stagionata 30 mesi (priva di lattosio) o con lievito alimentare in scaglie per una versione veg.

Versione light: Riduci l'olio extravergine emulsionando il pesto con un mestolino di acqua di cottura del cavolo; otterrai una crema leggera simile a quella del Risotto con cavolo nero e gamberi.

L'idea WOW: Usa il pesto come salsa di accompagnamento per un moderno [Burger di cavolo nero](#) o guarniscilo con delle [Chips di cavolo nero](#) per un gioco di consistenze.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Per mantenere il colore verde brillante ed evitare che il pesto diventi marrone scuro, sbollenta le foglie per pochi minuti e tuffale immediatamente in acqua e ghiaccio. Lo shock termico fissa la clorofilla.

Lo sfizio in più: Sostituisci i classici pinoli con le noci o le mandorle tostate. La frutta secca oleosa bilancia perfettamente l'amarognolo del cavolo.

L'idea per i bambini: Il colore verde scuro potrebbe intimidire. Prova a mescolare il pesto con un po' di ricotta fresca per renderlo più chiaro, dolce e cremoso: lo adoreranno sulla pasta.

Idea antispreco: Per il pesto si usano solo le foglie tenere. Non buttare la costa centrale dura!

Tagliala a pezzettini e usala per un [minestrone](#) o preparala come un semplice [Cavolo nero ripassato in padella](#)

stufandola bene.

COME SI CONSERVA IL PESTO DI CAVOLO NERO

Il Pesto di cavolo nero si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in un vasetto di vetro.

L'importante è coprire la superficie con uno strato di olio extravergine d'oliva per evitare l'ossidazione.

Puoi anche congelarlo in monoporzioni (magari negli stampini del ghiaccio) per averlo sempre pronto.