

SALSE E SUGHI

## Pesto di cime di rapa

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [25 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Il pesto di cime di rapa è una [salsa](#) saporita e originale, tipica della cucina pugliese. L'ingrediente principale di questa ricetta sono le cime di rapa, una verdura invernale dal gusto amarognolo e dalle molteplici proprietà benefiche. Il pesto di cime di rapa si può usare per condire la [pasta](#), in particolare le orecchiette, ma anche per accompagnare carne, pesce, formaggi o crostini.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per cucinare in casa con le tue mani, questa semplice salsa di cime di rapa, provala su pastasciutta e crostini.

Se ami le salse, ecco alcune ricette di pesti che

potrebbero piacerti:

[Pesto di zucchine](#)

[Pesto alla trapanese](#)

[Pesto alla genovese](#)

[Patè di olive verdi alle mandorle](#)

[Patè di carciofi](#)

## INGREDIENTI

CIME DI RAPA 400 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 40 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PINOLI 1 cucchiaio da tavola

ACQUA DI COTTURA delle cime di rapa - 1  
mestolo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare un buon pesto di cime di rapa, inizia dall'accurata pulizia della verdura.

Elimina la base del gambo che è dura e legnosa. Stacca la cima interna e prendi le foglie più grandi, toglì ancora la parte più dura del gambo ed elimina, se necessario, le parti gialle e rovinate della foglia. Sciacqua in abbondante acqua fredda per eliminare tutti i residui di terra.





**2** Riempi una pentola di abbondante acqua, portala a bollore e salala, usala per lessare le cime di rapa fino a quando i gambi più spessi saranno morbidi ma ancora croccanti.

Preleva le cime di rapa e trasferiscile in una ciotola con acqua molto fredda, questa operazione serve per fermare la cottura e mantenere il colore verde brillante.

A questo punto trasferisci le cime di rapa in un contenitore e aggiungi un mestolo di acqua di cottura, due giri di olio, uno spicchio d'aglio, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Frulla tutto velocemente, se risultasse troppo denso aggiungi ancora qualche cucchiaino di acqua di cottura delle cime di rapa. Aggiungi il parmigiano e i pinoli, frulla fin quando tutti gli ingredienti saranno ben distribuiti.





## CONSIGLIO

Se vuoi un pesto ancora più saporito, dopo aver lessato le cime di rapa, potrai saltarle in padella, con peperoncino e un filetto di acciuga.

## CONSERVAZIONE

Il pesto di cime di rapa può essere conservato in frigorifero fino a 3 o 4 giorni, chiuso in un contenitore ermetico e con uno strato in superficie di olio di oliva. Oppure puoi surgelarlo e consumarlo entro un mese.