

SALSE E SUGHI

Pesto di ciuffi di carote

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **pesto di ciuffi di carote** è la soluzione definitiva per chi desidera una cucina più sostenibile e consapevole. Spesso considerati un semplice scarto da eliminare, i ciuffi verdi delle carote sono in realtà commestibili, ricchi di sali minerali e dotati di un aroma freschissimo che ricorda un mix tra il prezzemolo e la carota stessa.

Questa crema vibrante è ideale per condire una pasta estiva, per accompagnare delle [chips](#) o come salsa d'accompagnamento per dei [pomodori confit in friggitrice ad aria](#). Se ami sperimentare con condimenti originali, questo pesto non ha nulla da invidiare al [pesto di rucola](#) o al [pesto di prezzemolo](#) per intensità e versatilità. Preparare il pesto di ciuffi

di carote è un'operazione velocissima: ti basterà un mixer e una manciata di ingredienti semplici per ottenere un condimento che profuma di orto e di creatività. È il compagno perfetto per un pranzo leggero, magari seguito da un fresco frullato o da dei ghiaccioli al caffè e panna per una chiusura in bellezza.

INGREDIENTI PER IL PESTO DI CIUFFI DI CAROTE

CIUFFI DI CAROTE 100 gr
PINOLI 40 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 50 gr
PECORINO ROMANO 20 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 80 ml
SALE 1 pizzico
PEPE NERO 1 pizzico
SCORZA DI LIMONE GRATTUGIATO

PREPARAZIONE DEL PESTO DI CIUFFI DI CAROTE

- 1 Sfoglia delicatamente i ciuffi di carota eliminando i gambi più spessi e legnosi. Lava accuratamente le foglioline sotto abbondante acqua corrente per rimuovere ogni residuo di terra. Passa le foglioline nella centrifuga per insalata oppure tamponale con molta cura con un canovaccio pulito. Assicurati che siano ben asciutte per evitare che l'acqua rovini la consistenza del pesto.
- 2 Scalda una padellina antiaderente e tosta i pinoli (o le noci) a fuoco dolce per circa 2 minuti, finché non saranno leggermente dorati e profumati. Lasciali raffreddare completamente. Metti nel boccale del mixer i ciuffi di carota asciutti, la frutta secca tostata, lo spicchio d'aglio privato del germoglio interno e un pizzico di sale fino. Aziona il mixer a scatti brevi, così da non surriscaldare le lame ed evitare di ossidare il colore verde brillante delle foglie. Unisci il Parmigiano e il Pecorino grattugiati. Versa l'olio extravergine d'oliva a filo continuando a frullare a bassa velocità, fino a ottenere una

crema omogenea, fluida e ben mantecata.

- 3 Assaggia il pesto e regola di sale e pepe a tuo gusto. Se ti piace una nota agrumata e fresca, aggiungi un pizzico di scorza di limone grattugiata e mescola un'ultima volta con la spatola. Utilizza subito il pesto per condire la tua pasta preferita (ricordati di allungarlo con un cucchiaino di acqua di cottura della pasta!) oppure trasferiscilo in un barattolo di vetro, copri la superficie con un filo d'olio e conservalo in frigorifero.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che la frutta secca utilizzata sia certificata.

Versione senza lattosio: sostituisci il parmigiano con del lievito alimentare in scaglie o aumenta la dose di mandorle per mantenere la cremosità senza latticini.

Versione light: riduci la quantità di olio e utilizza un paio di cucchiaini di acqua ghiacciata per emulsionare il composto, mantenendo il colore verde brillante del tuo pesto di ciuffi di carote.

L'idea vegetariana/vegana: per una versione vegana, segui i consigli della versione senza lattosio.

Puoi arricchire il sapore con una punta di miso.

L'idea WOW: aggiungi della scorza di arancia grattugiata finemente: l'aroma agrumato si sposa divinamente con il sapore "terroso" dei ciuffi di carota.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per attenuare la nota leggermente selvatica e mantenere un colore smeraldo, sbollenta i ciuffi di carota per soli 30 secondi in acqua bollente e tuffali immediatamente in acqua e ghiaccio. Asciugali benissimo prima di frullarli.

Lo sfizio in più: tosta i pinoli o le mandorle prima di aggiungerli al mixer: la nota tostata bilancerà perfettamente il sapore vegetale delle foglie.

L'idea per i bambini: chiama questo condimento "salsa del bosco magico" e usala per condire dei formati di pasta divertenti.

Idea antispreco: questa è la ricetta antispreco per eccellenza! Oltre ai ciuffi, puoi usare le bucce delle carote (se biologiche) per preparare delle chips croccanti in forno o aggiungerle al brodo vegetale.

CONSERVAZIONE

Il pesto di ciuffi di carote si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in un vasetto di vetro, avendo cura di coprire la superficie con un filo d'olio extravergine d'oliva. Può essere congelato,

preferibilmente negli stampini per il ghiaccio, così da avere delle porzioni pronte all'uso per ogni emergenza.