

ANTIPASTI E SNACK

Pesto di gambi di asparagi e mandorle

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 10 min COSTO:
basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Hai cucinato una classica [pasta con gli asparagi](#) o una sfiziosa [frittata di asparagi](#) e ti ritrovi con molti scarti? Non cedere alla tentazione di buttarli! Il **pesto di gambi di asparagi e mandorle** è la soluzione perfetta per valorizzare la parte finale di questi ortaggi. Proprio come il [pesto di cavolo nero](#) o un [pesto di rucola veloce](#), questa salsa si prepara in pochi minuti e regala una cremosità sorprendente. È un'idea eccellente anche per arricchire un [menu di Pasqua vegetariano](#), [sostenibile ed economico](#), dimostrando che in cucina la creatività è la migliore alleata contro lo spreco.

INGREDIENTI PER IL PESTO DI GAMBI DI ASPARAGI

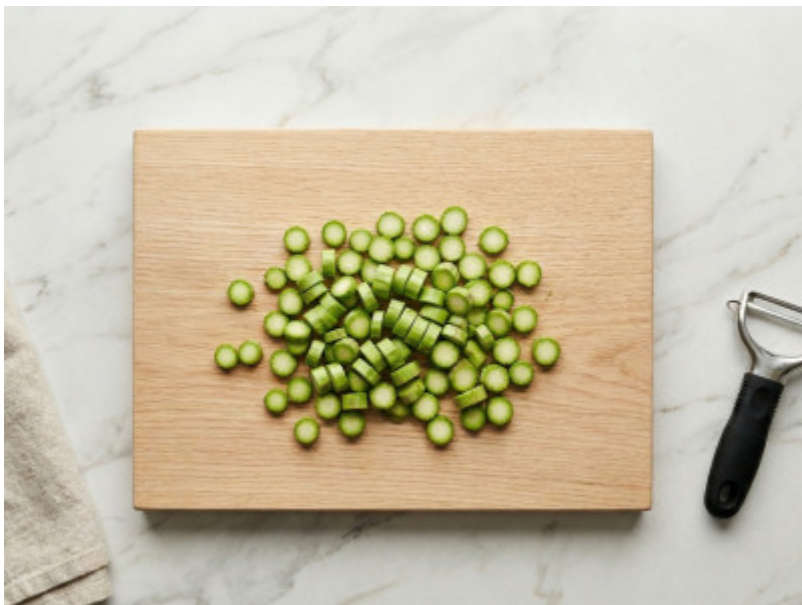
GAMBI DI ASPARAGI 250 gr
MANDORLE PELATE 30 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 2 cucchiaini da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE FINO
SPICCHI DI AGLIO Facoltativo -

COME PREPARARE IL PESTO DI GAMBI DI ASPARAGI

1 **Pulisci** i gambi degli asparagi che hai messo da parte: usa un pelapatate per rimuovere con cura la scorza esterna più legnosa e filamentosa.

Taglia i gambi puliti a rondelle sottili, così si cuoceranno più uniformemente.

Lessa le rondelle in abbondante acqua leggermente salata per circa 8-10 minuti, o finché non risulteranno molto tenere quando le pungi con una forchetta.



2 Scola bene i gambi e inseriscili nel boccale del mixer.

Aggiungi le mandorle pelate, il Parmigiano Reggiano grattugiato e il mezzo spicchio d'aglio (se hai deciso di utilizzarlo per un sapore più deciso).



3 Frulla il tutto attivando il mixer a impulsi e versa l'olio extravergine d'oliva a filo, continuando fino a ottenere una consistenza cremosa, densa e omogenea.

Assaggia e regola di sale secondo il tuo gusto.

Servi il tuo pesto spalmandolo su fette di pane casereccio ben tostato oppure usalo come salsa d'accompagnamento per i tuoi piatti preferiti.



IDEE ALTERNATIVE

Senza Glutine: Questa ricetta è naturalmente priva di glutine, perfetta da spalmare su gallette di riso o per condire pasta gluten-free.

Senza Lattosio / Vegan: Sostituisci il Parmigiano con un cucchiaino di lievito alimentare in scaglie o con un trito di mandorle e un pizzico di sale extra per mantenere la sapidità.

Light: Riduci la quantità di olio e aggiungi un cucchiaino dell'acqua di cottura degli asparagi per rendere il pesto fluido senza eccedere nei grassi.

Effetto WOW: Aggiungi della scorza di limone grattugiata alla fine e qualche fogliolina di menta fresca per una nota aromatica che sorprenderà tutti.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Non saltare il passaggio del pelapatate. Rimuovere la parte esterna fibrosa è l'unico modo per evitare che il pesto risulti "filaccioso" sotto i denti.

Lo sfizio in più: Tosta leggermente le mandorle in padella prima di frullarle: sprigioneranno un aroma molto più intenso.

L'idea per i bambini: Il colore verde brillante attira molto i più piccoli. Usalo per condire delle orecchiette o dei fusilli, magari aggiungendo un po' di ricotta per renderlo ancora più dolce e cremoso.

Idea antispreco: Le bucce rimosse con il pelapatate non devono finire nel cestino! Possono essere bollite insieme ad altre verdure (carote, sedano, cipolla) per creare un brodo vegetale aromatico da usare per un risotto. È una filosofia simile a quella del [polpettone alla genovese](#) dove ogni ingrediente trova il suo scopo.

CONSERVALO COSÌ

Il pesto di gambi di asparagi si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in un vasetto di vetro, avendo cura di coprire la superficie con un velo d'olio. Puoi anche congelarlo in piccole porzioni (come negli stampini per il ghiaccio) per averlo sempre pronto all'uso.