

ANTIPASTI E SNACK

Pesto di pistacchi salato

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 5 min COSTO: elevato

REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il **pesto di pistacchi salato** è uno dei tesori più preziosi della tradizione culinaria italiana, in particolare di quella siciliana. Questa **crema densa e aromatica** racchiude tutta l'intensità del cosiddetto "oro verde", offrendo al palato una consistenza e un sapore unico che oscilla tra il dolce e il salato. È il condimento perfetto per chi vuole stupire i propri ospiti con un primo piatto raffinato, ma si presta benissimo anche per arricchire panini gourmet o per accompagnare secondi di pesce delicati.

Se vuoi creare un menù indimenticabile, prova ad abbinarlo a una [pasta con pesto di pistacchi e pancetta](#) o usalo come farcitura per degli sfiziosi [baci di dama](#). Per chi ama i sapori decisi, è d'obbligo

provarlo insieme a dei [paccheri](#). Preparare il pesto di pistacchi in casa è semplicissimo: bastano pochi ingredienti di altissima qualità e qualche piccolo accorgimento tecnico per ottenere un risultato professionale, profumato e dal colore vivace.

INGREDIENTI PER PREPARARE IL PESTO DI PISTACCHI SALATO

PISTACCHI (al naturale, non salati e non tostati) - 200 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

100 ml

FOGLIE DI BASILICO

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE DEL PESTO DI PISTACCHI SALATO

- 1 Sguscia i pistacchi. Porta a bollore una pentola con acqua e sbollenta i pistacchi per circa 3-4 minuti. Questo passaggio è fondamentale per eliminare facilmente la pellicina viola che li ricopre. Scola i pistacchi e strofinali con un canovaccio pulito per rimuovere tutte le bucce. Vedrai che appariranno di un verde brillante! Inserisci i pistacchi pelati nel boccale del mixer insieme alle foglie di basilico (lavate e asciugate), allo spicchio di aglio e alla metà dell'olio.



2 Frulla il tutto a intermittenza (per non scaldare troppo le lame e il pesto), ferma il

frullatore e aggiungi il resto dell'olio e il formaggio grattugiato. Continua a frullare finché non ottieni una consistenza granulosa ma cremosa. Valuta la consistenza: se ti sembra troppo denso, aggiungi un cucchiaio d'acqua o altro olio fino a raggiungere la texture che preferisci. Assaggia e regola di sale e pepe. Il tuo pesto è pronto per essere usato!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: il pistacchio è naturalmente privo di glutine; assicurati solo che gli ingredienti opzionali come il formaggio siano certificati e non contaminati.

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

Versione light: per una variante meno calorica, sostituisci parte dell'olio con un po' di acqua di cottura della pasta o del brodo vegetale leggero durante la fase di emulsione.

L'idea vegetariana/vegana: ometti il formaggio e aggiungi qualche mandorla pelata per dare corpo e una nota dolce. Puoi trovare altre basi vegetali in [questo link](#).

L'idea WOW: aggiungi della scorza di limone grattugiata finemente alla fine della preparazione; l'acidità dell'agrume esalterà incredibilmente la sapidità del pistacchio.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per mantenere un colore verde brillante, quando frulli, usa lame fredde (puoi metterle in freezer 10 minuti prima) e procedi a impulsi brevi per non scaldare l'olio e non ossidare il pesto.

Lo sfizio in più: aggiungi una fogliolina di menta fresca durante la lavorazione: regalerà al tuo pesto di pistacchi una nota balsamica inaspettata e deliziosa.

L'idea per i bambini: usa il pesto per condire delle mini-pizze bianche o delle focaccine morbide: il colore verde e il sapore delicato le renderanno irresistibili.

Idea antispreco: non buttare le pellicine dei pistacchi se sono pulite! Possono essere essiccate e polverizzate per decorare altri piatti o aggiunte a un impasto per il pane!

CONSERVAZIONE

Il pesto di pistacchi si conserva in frigorifero per 4-5 giorni in un vasetto di vetro, avendo cura di coprire la superficie con un generoso filo d'olio extravergine d'oliva. Puoi anche congelarlo in piccole porzioni (magari negli stampini per il ghiaccio) per averlo sempre pronto all'uso.