

PRIMI PIATTI

# Spaghetti con pesto di cavolo nero

---

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

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

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

---



Gli **Spaghetti con pesto di cavolo nero** sono la risposta invernale, sana e saporita, alla classica [pasta al pesto genovese](#). Se sei alla ricerca di nuove **ricette con il cavolo nero** per portare in tavola questo superfood toscano, questa preparazione ti stupirà: frullando le foglie sbollentate con frutta secca e formaggio, otterrai una crema vellutata che avvolge la pasta senza risultare amara. È una **ricetta di spaghetti** ideale per chi vuole capire **come cucinare il cavolo nero** in modo veloce e moderno.

La base di tutto è ovviamente il [Pesto di cavolo nero](#), una salsa versatile che può essere usata anche per

sfiziosi [crostoni di cavolo nero](#). Se ami i primi piatti della tradizione che usano questa verdura, puoi alternare gli spaghetti con le rustiche [Orecchiette con il cavolo nero](#) o con i caldi [Maltagliati ceci e cavolo nero](#).

Per chi ha poco tempo, questa ricetta rientra perfettamente tra [i 10 primi piatti veloci invernali pronti in 10 minuti](#), ma se vuoi esplorare altre preparazioni creative, prova anche i [Burger di cavolo nero](#) o lasciati ispirare dalla raccolta cavolo nero: [10 ricette facili e veloci](#).

## INGREDIENTI PER GLI SPAGHETTI AL PESTO DI CAVOLO NERO

SPAGHETTI o altra pasta lunga - 320 gr

CAVOLO NERO peso da pulire - 300 gr

MANDORLE PELATE in alternativa van bene anche i pinoli - 50 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 50 gr

SPICCHIO DI AGLIO circa mezzo -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) circa 50 ml. -

SALE GROSSO Per l'acqua della pasta -

## COME SI FANNO GLI SPAGHETTI CON PESTO DI CAVOLO NERO

**1** Metti sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata.

Mentre aspetti che l'acqua arrivi a bollore, occupati della verdura: pulisci le foglie di cavolo nero eliminando la costa centrale dura, che risulterebbe fibrosa.

Appena l'acqua bolle, butta le foglie di cavolo nero direttamente nella pentola.

Lascia cuocere per circa 3 minuti, poi pescale con una schiumarola e trasferiscile direttamente nel bicchiere di un mixer.

**Attenzione:** lascia l'acqua sul fuoco, non buttarla! Ti servirà per cuocere la pasta e dare sapore

Butta gli spaghetti nell'acqua verde dove hai lessato il cavolo e falli cuocere seguendo i tempi indicati sulla confezione.



**2** Nel frattempo, prepara il pesto: nel mixer dove hai messo il cavolo, aggiungi le mandorle

(o i pinoli), un generoso giro d'olio EVO, il parmigiano, mezzo spicchio d'aglio e un mestolino di acqua di cottura della pasta per rendere tutto più cremoso.

Frulla tutto fino a ottenere una crema liscia e omogenea.





**3** Scola la pasta al dente e trasferiscila in una ciotola capiente (o rimettila nella pentola calda ma spenta).

**Il tocco finale:** condisci la pasta con questa crema verde brillante e nutriente, mescolando bene per amalgamare i sapori. Servila subito ben calda!



## IDEE E ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** Utilizza spaghetti di mais, riso o grano saraceno; il sapore rustico del grano saraceno si sposa benissimo con il gusto terroso del cavolo.

**Versione senza lattosio:** Ometti il formaggio nel pesto e sostituiscilo con lievito alimentare in scaglie o con qualche mandorla in più per mantenere la cremosità.

**Versione light:** Riduci la quantità di olio evo emulsionando il pesto con un mestolino di acqua di cottura della pasta ricca di amido.

**L'idea vegana:** Questa pasta è perfetta per chi segue un'alimentazione vegetale, come suggerito nei [primi piatti per il veganuary 2026](#). Basta evitare il parmigiano e aggiungere noci o pinoli tostati.

**L'idea WOW:** Aggiungi una nota croccante e sapida sbriciolando sopra la pasta del [Cavolo nero e pancetta rosolata](#), oppure guarnisci con delle [Chips di cavolo nero](#).

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** Per mantenere il pesto di un bel colore verde brillante e non farlo diventare marrone, dopo aver sbollentato le foglie di cavolo, tuffale immediatamente in una ciotola con acqua e ghiaccio. Lo shock termico fissa la clorofilla.

**Lo sfizio in più:** Aggiungi un filetto di acciuga sott'olio nel mixer mentre frulli il pesto: darà una sapidità profonda che esalta incredibilmente il cavolo.

**L'idea per i bambini:** Il colore verde scuro può spaventare. Prova a usare noci e anacardi nel pesto per renderlo più dolce e cremoso, o "nascondilo" mescolandolo con un po' di ricotta fresca.

**Idea antispreco:** Non buttare le coste centrali dure del cavolo che rimuovi prima di fare il pesto!

Tagliale a pezzetti piccoli e usale per un minestrone o un brodo vegetale, oppure cuocile a lungo come nel [Cavolo nero ripassato in padella](#).

## COME SI CONSERVANO GLI SPAGHETTI CON IL PESTO DI CAVOLO

Gli **Spaghetti con pesto di cavolo nero** vanno consumati subito per godere della cremosità. Se ti avanza il pesto (non condito con la pasta), puoi conservarlo in frigo in un vasetto coperto da uno strato d'olio per 3-4 giorni, oppure congelarlo in monoporzioni.