



Fusilli al pesto di rucola e pomodorini

Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr di fusilli integrali
- 2 mazzetti di rucola
- 30 gr di pinoli
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 5 pomodorini
- sale marino integrale
- pepe bianco



Preparazione:

Portare a bollore abbondante acqua salata e cuocervi la pasta. Mondare la rucola e tritarla in modo grossolano (tenere da parte qualche foglia), raccoglierla in un frullatore con i pinoli, la ricotta, alcune foglie di prezzemolo, l'olio e un pizzico di sale. Frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Scolare la pasta al dente e conservare un mestolo di acqua di cottura, mettere quindi nuovamente nella pentola calda aggiungendo il pesto di rucola, il mestolo di acqua e una macinata di pepe, i pomodorini tagliati in spicchi e servire.

Commenti

Dott.ssa Michela Glionna Biologa Nutrizionista

Centro Polispecialistico Sinapsi, via Caduti Bollatesi 14, 20021 Bollate (MI), Tel. 0239486169

Studio Medico Casalini, via Silvio Pellico 11/A, 20021 Bollate (MI), Tel. 0238303280

www.gm-informa.it, mail: info@gm-informa.it, Tel. +393403126173