

Pesto cavolo riccio e basilico

Preparazione: 10 minuti | **Lavorazione:** 30 secondi | **Quantità:** 1 bicchiere e $\frac{3}{4}$ (420 ml)

1 bicchiere (240 ml) di olio d'oliva

1 bicchiere (100 g) di parmigiano grattugiato

3 spicchi d'aglio medi sbucciati

2 bicchieri (80 g) di foglie di basilico fresco

2 bicchieri (135 g) di foglie di cavolo riccio fresco

3 cucchiaini (25 g) di pinoli

$\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale

Un pizzico di pepe nero macinato

1. Versare tutti gli ingredienti nel boccale Vitamix nell'ordine in cui sono elencati e chiudere bene il coperchio.
2. Selezionare la Variabile 1.
3. Avviare l'apparecchio e aumentare lentamente la velocità fino alla Variabile 3.
4. Miscelare per 30 secondi o finché non si ottiene la consistenza desiderata.

Informazioni nutrizionali

Valori per porzione da 2 cucchiaini (30 ml): calorie 190, grassi totali 19 g, grassi saturi 3,5 g, colesterolo 5 mg, sodio 125 mg, carboidrati totali 2 g, fibre 0 g, zuccheri 0 g, proteine 3 g