



Pesto Bio-Veg al basilico fresco e noci macadamia

INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

- 2 rametti di basilico a foglia piccola - Biologico (circa 40 gr.)
- 50 gr di pinoli Bio
- 50 gr di noci macadamia Bio
- 1 spicchio di aglio
- 125 ml di olio d'oliva (extravergine)
- Sale integrale (q.b.)

PROCEDIMENTO

essenzia

- 1) Metti in ammollo in acqua per circa 5 ore i pinoli e le noci macadamia
- 2) Taglia a rametti più piccoli il basilico senza tagliare né rovinare le foglie.
- 3) Introduci lentamente nell'**estrattore di succo Essenzia**, il basilico, dando il tempo all'estrattore di lavorare, quindi senza sovraccaricare.
- 4) Quando hai terminato il basilico, inserisci nell'ordine: lo spicchio d'aglio, i pinoli e le noci macadamia private dell'acqua di ammollo.
- 5) Prendi una ciotola abbastanza capiente e mescola assieme il succo ottenuto dall'estrattore e lo scarto, in modo da amalgamare bene le due componenti.
- 6) Assaggia il composto appena preparato e aggiusta di sale.
- 7) Prima di proseguire fai sciogliere completamente il sale nel composto.
- 8) Quando hai ottenuto un risultato omogeneo, aggiungi lentamente l'olio extravergine di oliva, continuando a mescolare.
- 9) Fai amalgamare bene l'olio.
Il tuo pesto sarà pronto quando non ci sarà più la suddivisione tra parte solida e parte liquida.

**Utilizzalo a crudo per condire i tuoi piatti. In frigo si conserva massimo per 2 giorni.*

PROCEDIMENTO

- 1) Taglia a rametti più piccoli il basilico senza tagliare ne rovinare le foglie.
- 2) Nell'**estrattore di succo Juicepresso** monta il filtro senza fori; togli il regolatore di fibre e chiudi il tappo dell'uscita del succo. Utilizza un solo recipiente e ponilo sotto l'uscita delle fibre.
- 3) Introduci il basilico lentamente, dando modo all'estrattore di lavorare, senza sovraccaricare.
- 4) Introduci nell'estrattore lo spicchio d'aglio.
- 5) Introduci nell'estrattore i pinoli e le noci macadamia (non è necessario l'ammollo!).
- 6) Assaggia il composto ottenuto dall'estrattore e aggiusta di sale.
- 7) Prima di proseguire fai sciogliere completamente il sale nel composto.
- 8) Quando hai ottenuto un risultato omogeneo, aggiungi lentamente l'olio extravergine di oliva, continuando a mescolare.
- 9) Fai amalgamare bene l'olio.
Il tuo pesto sarà pronto quando non ci sarà più la suddivisione tra parte solida e parte liquida.

**Utilizzalo a crudo per condire i tuoi piatti. In frigo si conserva massimo per 2 giorni.*

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il **pesto Bio-veg** è l'alternativa senza formaggio al tradizionale pesto di basilico genovese, la tradizionale salsa fredda al basilico.

Essendo ottenuto da una **lavorazione a freddo** degli ingredienti (sotto i 40 giri/minuto) conserva tutte le proprietà (vitamine, enzimi e antiossidanti).

Basilico: sono presenti molti **aminoacidi essenziali** (le sostanze che nel nostro organismo si trasformano in proteine ma che devono esser assunte dall'esterno), tra cui il **triptofano**, coinvolto nella produzione dell'"**ormone della felicità**", ovvero la **serotonina**.

Il **mix unico di sostanze benefiche** contenute nel basilico lo rende particolarmente utile nel trattamento di numerosi disturbi come il raffreddore, tosse, dispepsia, digestione lenta, stitichezza, insonnia. Contiene inoltre importanti elementi come: Calcio, Potassio, Ferro, Magnesio, Vitamine A e C.

Aglio: anche se presente in una minima quantità, ha un'azione **antibatterica**, **antimicotica** e **antiossidante**. Oltre ad avere benefici nel controllo della pressione arteriosa e nell'abbassamento del colesterolo, contiene importanti micronutrienti come: Vitamine B6 e C, Selenio e composti dello zolfo.

Pinoli: sono **ricchi di nutrienti**, utili per la perdita di peso e per un cuore sano, come: vitamine A, B1, B2, B3, C, D ed E, rame, ferro, magnesio, manganese. Sono una **fonte di proteine** ad alto valore biologico.

Noci macadami: molto nutrienti, **ricche di minerali** (soprattutto calcio e fosforo) e vitamine A, B1 e B2. Sono oggetto di studi scientifici perché **ritenute un vero e proprio elisir di lunga vita**.



Carla Zaplana Official siQuri Nutritionist

Nutrizionista e dietista. Si è specializzata a New York diventando "Health Coach" studiando con i migliori esperti del settore. Sviluppa così un approccio più olistico alla nutrizione. Tiene numerosi corsi di formazione. Autrice del best seller "**Zumos Verde**".