



Ingredienti:

Una 30ina di foglie di basilico
altre erbe fresche tipo
prezzemolo o rucola (facoltativo)
1 spicchio di aglio grosso (o 2
piccoli)
una bella manciata di gherigli di
noce
olio extravergine di oliva qb
sale marino integrale
200 gr di farro perlato
pomodorini pachino o datterini
per guarnire



Farro al basilico

Lavare bene il farro e cuocerlo in acqua salata per circa 30-40 minuti (se utilizzate il nostro è pronto in mezz'ora e resta tenerissimo!). Nel frattempo mondare il basilico (ed eventuali altre erbe) e frullarlo nel mixer assieme all'aglio e ai gherigli di noce aggiungendo olio a filo fino ad ottenere un composto omogeneo. E' sempre preferibile pulire il basilico senza lavarlo per evitare l'annerimento precoce delle foglie.

Lavare i pomodorini e tagliarli in quarti.

Quando il farro è pronto scolarlo sotto il getto di acqua fredda per fermare la cottura e raffreddarlo allo stesso tempo. Condirlo con il basilico e decorare con i pomodorini. Servire freddo o a temperatura ambiente. Per un condimento più corposo è possibile aggiungere 30 gr di parmigiano o pecorino sardo grattugiato.

Ingredienti:

200 gr di zucchine
Una manciata di pinoli
60 gr di parmigiano o pecorino
grattugiati
35/40 foglie di basilico
Uno spicchio di aglio grande o 2
piccoli
Olio extravergine di oliva qb
Sale marino integrale
300 gr di mezze penne



Mezze penne al pesto di zucchine

Lavare le zucchine, grattugarle julienne e lasciarle una 20ina di minuti in un colapasta con un pizzico di sale per fare perdere l'acqua di vegetazione. Portare a bollore l'acqua salata e cuocere la pasta. Nel frattempo pulire delicatamente con uno strofinaccio il basilico e frullarlo nel mixer assieme ai pinoli e all'aglio e alle zucchine scolate aggiungendo l'olio e il parmigiano a filo ad ottenere un composto omogeneo. Regolare di sale se necessario. Scolare la pasta e condirla con il pesto.