

Pasta Integral con Pesto Rojo

El pesto, una vez hecho, lo podemos tener como máximo 4 días en la nevera o congelarlo en cubitos con un poco de aceite por encima y utilizar para otra ocasión. También lo podemos usar como aliño de ensaladas, agregando un poco más de aceite y zumo de limón o incluso como untado para las tostadas. La levadura nutricional es para aportar más vitaminas y nutrientes a veganos, pero sino lo eres puedes omitirla.

INGREDIENTES:

- 240g Pasta integral
- 10-12 Hojas albahaca
- 100g Tomates secos (unos 10-12)
- 1 Dientes de ajo
- 30g Nueces o almendras crudas
- 4 Cucharadas Aceite oliva
- Una pizca de sal
- 2-3 Cucharadas Levadura nutricional (opcional)

4

Raciones

Dietistas y Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Poner a remojo los frutos secos 4 horas en agua fría o 15 minutos en agua hirviendo (esto facilita el triturado y la asimilación de sus nutrientes). Escurrir y tirar el agua.
2. Poner en el vaso de la batidora (también lo podemos hacer con el montero, quedará más rústico): nueces, ajo pelado y sin el germen, los tomates secos troceados, aceite de oliva, albahaca, sal, y levadura nutricional. Triturar o machacar hasta conseguir una pasta más o menos homogénea, pero con algo de textura aún (no debe quedar puré).
3. Hervir la pasta, en abundante agua con sal.
4. Agregar un cacito del agua de cocción de la pasta al pesto, desleír y agregar a la pasta escurrida. Remover y servir con unas hojas de albahaca más.