

## PESTO ALLA GENOVESE PER TUTTI

Sugo ottimo per il condimento della pasta ma anche come antipasto diverso dal solito.

### Healthy perché?

Condimento versatile, adatto a molte occasioni diverse tra loro ma anche dalle proprietà benefiche: il basilico contiene un altissima quantità di aminoacidi ed il suo utilizzo sembra essere benefico per combattere infiammazioni come raffreddori e malattie della pelle; gli anacardi invece contengono una buona quantità di acidi grassi polinsaturi, ottimi per contrastare problematiche di cuore e vasi.

### Ingredienti

Per quattro persone:

- 100 g foglie di basilico
- 150/ 200 g anacardi tostati salati (la quantità è soggettiva)
- olio evo qb

Tempo necessario: 10 minuti

Costo: 4/5 € in totale

### Procedimento



Spezzetta leggermente la quantità di anacardi che hai scelto di usare e versa il tutto in una ciotola dai bordi alti; lava, monda e taglia grossolanamente le foglie di basilico e uniscile agli anacardi triturati in precedenza.

Frulla il tutto aggiungendo un po' di olio di volta in volta (il basilico espelle acqua quindi aggiungere l'olio piano aiuta ad ottenere la consistenza desiderata).