

PESTO DI CAVOLO ROMANESCO CRUDO E TAPENADE DI SCARTI

TAPENADE DI SCARTI DI CAVOLO

1 scodella di quelle tonde di olive nere che ho denocciolato io
gli scarti di un cavolo romanesco (foglie e torsolo) cotti al vapore 5 minuti
4 acciughe sott'olio non troppo scolate
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
1 pizzico di sale rosa (o altro sale fino integrale)
una spolverata di origano secco

* tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici

Ho tritato tutto e voilà. Abbastanza grossolano. Ci avrei messo anche dei capperi se non mi fossi dimenticata di comprarli.



PESTO DI CAVOLO ROMANESCO CRUDO E MANDORLE

1 scodella tonda di cimette di cavolfiore romanesco

1 manciata di mandorle con la pellicina

1 cucchiaio di lievito alimentare in fiocchi

1 spicchio d'aglio grattato col fattapposta di ceramica

1 presa di sale rosa (o altro sale fino integrale)

4 cucchiari di olio extra vergine di oliva

abbondante pressemolo tritato (preso dal freezer ma se l'avete fresco è meglio)

latte di riso q.b.

* tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici

Se preferite potete cuocere al vapore le cimette per 2/3 minuti. Giusto per renderle leggermente più digeribili. Io le ho lasciate crude.

Ho tritato con tutti gli altri ingredienti tranne il latte, ho aggiunto poi a poco a poco il latte di riso montando col frullatore a immersione.

La si può usare come salsina sul pane, sulle verdure, sui cereali o sulla pasta legandola maggiormente con l'acqua si cottura piena di amido e con una spolverata finale di mandorle tritate fini e lievito in fiocchi.

