



MENÚ
TIPUS DE MENJAR: Primer plat

Temps d'elaboració: 50 min.
Cost aproximat: 8€

ESPAGUETIS AL PESTO

INGREDIENTS NECESSARIS

- Espaguetis (aigua, farina, ou, sal)
- 100g de pinyons
- 200g de formatge parmesà en pols
- Alfàfrega
- Sal i pebre
- Oli d'oliva
- 2 dents d'all

ESTRIS I MATERIALS NECESSARIS



PETITA HISTÒRIA DEL PLAT

El pesto és una evolució d'un mètode romà per barrejar herbes i alls. Els antics romans prenen el pesto amb una pasta anomenada Moretum, un plat fet amb formatge, all i herbes mediterrànies que se servia com a acompanyament.

Amb la invasió del nord d'Àfrica, els romans van afegir a aquest plat un dels ingredients principals: l'alfàfrega. Va ser a la regió de Gènova (Itàlia), on es va començar a cultivar.

La recepta es va expandir ràpidament, a causa de la gran quantitat de vaixells mercants que utilitzaven el vaixell genovès per a les rutes marítimes.

Si escoltes la paraula pesto segur se't ve al cap la famosa salsa verda, amb oli d'oliva, alfàfrega, all, pinyons ...

No obstant això, el terme "pesto" només fa referència al tipus de preparació amb morter: significa "picar" en italià.

ELABORACIÓ

1. Prepararem els espaguetis, tot barrejant la farina, l'aigua i els ous i ho amassarem bé. Utilitzarem una màquina específica per a donar-li forma a la pasta.
2. Posar a bullir l' aigua, amb una mica de sal. Quan arrenqui a bullir, posar la pasta i deixar-la bullir durant 3-4 minuts.
3. Escórrer la pasta i reservar-la.
4. Pelar i tallar dos dents d'all.
5. Ratllar el formatge.
6. Separar les fulles de l'alfàbrega del tronc (ja que aquest amarga)
7. Posar en un recipient l'all, l'alfàbrega, els pinyons i una mica de sal i pebre i picar-ho mentre afegim l'oli d'oliva poc a poc.
8. Afegir el formatge en pols a la salsa i deixar reposar 10 minuts a la nevera.
9. Per acabar, barrejar els espaguetis amb la salsa i...

BON PROFIT!

QUIN ASPECTE TÉ?



IDEES I CONSELLS PRÀCTICS



- ① En aquesta recepta l'oli d'oliva és important. Utilitza un oli d'oliva verge extra de qualitat i que t'agradi el seu sabor.
- ① Compte amb la sal, ja que el formatge parmesà sol ser una mica salat.
- ① Varia la quantitat d'all segons els teus gustos.
- ① El pesto es conserva fins a dues setmanes a la nevera en un recipient tapat.