

MOLHO PESTO



Pesto é um molho italiano, originário de Gênova, na Ligúria, norte da Itália. É composto tradicionalmente de folhas de manjericão, pinoli, alho, queijo parmesão ou pecorino ralados e azeite extra virgem, temperado com sal e pimenta do reino preta moída na hora.

 5 minutos 5 minutos 36 porções

INGREDIENTES

- 60 gramas de manjericão ou manjerona, frescos
- 40 gramas de pinoli ou noz
- 40 gramas de queijo pecorino ou parmesão, ralado
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (à gosto)
- 200 gramas de azeite de oliva extra virgem
- 1 pitada de sal, cozinha (à gosto)
- 3 a 4 dentes de alho cru (18 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º O primeiro passo do processo se chama branqueamento. Mantém as folhas sempre verdes, impedindo que escureçam. 1. Em uma panela, coloque água e leve ao fogo para ferver. Reserve. 2. À parte, em uma vasilha grande, coloque água gelada adicionada de algumas pedras de gelo. Reserve. 3. Lave as folhas de manjericão uma a uma. 4. Com o auxílio de uma peneira, mergulhe as folhas por 2 minutos na água quente, deixe escorrer e, em seguida, mergulhe na água gelada para que esfrie. Deixe escorrer. Reserve.
- 2º Em um liquidificador, coloque o azeite, o queijo pecorino ou parmesão ralado, as nozes ou pinolis, o alho e as folhas de manjericão branqueadas. Ligue no modo "pulsar", e bata, até que se torne um molho espesso e homogêneo.
- 3º Armazene o molho em um pote de vidro, esterilizado, de preferência escuro e com tampa. Mantenha em geladeira por 3 a 5 dias, no congelador por 30 dias, ou ainda, no freezer por até 90 dias. Não se esqueça de colocar uma etiqueta no pote para lembrar o dia que foi preparado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DDR
ENERGIA	619 kcal	62 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	1 %
GORDURA	66 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	246 mg	25 mg	1 %