



Trenette al pesto un piatto tipico ligure

2008-04-03 07:00:41



E con piacere che vi presentiamo una ricetta semplice semplice, le **trenette al pesto**, classico piatto della **cucina ligure** che ha come ingrediente fondamentale il basilico.

Non ci limiteremo a vedere solo come cucinare questo primo piatto ma andremo anche a vedere quali sono le calorie apportate da un piatto di trenette al pesto, perchè è consigliato mangiarle e inserirle in una dieta equilibrata, quando invece è meglio evitarle e come rendere questo piatto più dietetico.

Ma vediamo quali sono gli **ingredienti** di cui abbiamo bisogno per preparare le **trenette al pesto** per 4 persone:

- 320g di trenette
- 2 mazzetti di basilico (meglio se fresco)
- 20g di pinoli
- 40g di olio extravergine d'oliva
- 30g di grana padano ([grana padano DoP](#))
- 30g di pecorino
- uno spicchio d'aglio

Preparazione

La ricetta è molto semplice, portate a bollore e calate le trenette in acqua salata, intanto preparate il pesto.

Possiamo procedere in due modi, se vogliamo fare prima utilizzeremo il frullatore, ma il nostro consiglio è quello di utilizzare un mortaio, in questo modo i sapori si amalgameranno l'uno con l'altro senza coprirsi e la consistenza della salsa risulterà più corposa.

Ma vediamo come procedere, unite il basilico, i pinoli e l'aglio e incominciate a frullare o a pestare il tutto con il mortaio, successivamente aggiungete il pecorino e il grana, un pizzico di sale e una manciata di pepe amalgamate tutti gli ingredienti accuratamente e diluite con l'olio in modo da ottenere una salsa densa.

Quando la pasta è cotta al dente, scolatela e conditela con il pesto diluito utilizzando un po di acqua di cottura, il **tempo di preparazione** di questa ricetta è di circa **30 minuti**.

Il piatto è pronto, ma vediamo di analizzare nel dettaglio queste trenette al pesto, **quante calorie ha un piatto di trenette al pesto???**

La risposta è 465 calorie a porzione, ma andiamo a vedere da cosa sono apportate queste calorie, ben 285 sono fornite dalla pasta, 90 dall'olio extravergine, 55 dal pecorino e dal grana e 30 dai pinoli.



Un piatto ricco e completo quindi, che vi consigliamo di consumare e di inserire in una dieta equilibrata, il **basilico** che è la base di questo primo piatto contiene **betacarotene**, antiossidante che grazie alla presenza dei grassi viene ben assorbito dall'organismo e si trasforma in [vitamina A](#) preziosa per la pelle.

Attenti però l'olio, grana e il pecorino rendono questo condimento troppo ricco di [lipidi](#), un buon piatto di pasta ma da non mangiare troppe volte quindi altrimenti si rischia di trovarsi con qualche chilo di troppo o associarlo ad un secondo leggero tipo un pesce, un'insalata e un frutto.

Se volete invece rendere la ricetta più sostanziosa ma senza aumentare la quantità di pasta a porzione vi consigliamo di seguire la vera ricetta ligure e aggiungere anche 80g di fagiolini lessati che daranno corposità al piatto senza apportare troppe calorie.