



PESTO DI LIMONI LIGHT

Posted on 20 Giugno 2024 by B.B



Note

DOSI PER 6 – 8 PORZIONI CIRCA

Ingredienti

RICETTA

- 4 Limoni Igp Amalfi o Sorrento
- 1 mazzetto di basilico
- Gr 50 Mandorle Italiane
- 1 cucchiaino di Olio Evo Italiano
- 1 Cucchiaino di Parmiggiano o Grana

Cosa mi serve

OTTIMI LIMONI SORRENTO O AMALFI IGP

Procedimento

PREPARAZIONE

1. Lavare i limoni e il basilico



2. Sbucciare i limoni stando attenti a non tagliare la parte bianca
3. Spremere il succo di 1 limone ogni 4 persone
4. Ora in un frullatore mettere la buccia e il succo dei limoni e dare una prima frullata
5. Aggiungere ora tutti gli altri ingredienti poco alla volta e frullare a step : Formaggio basilico e mandorle
6. Una volta pronto mettere in un contenitore di vetro e riporre in frigorifero
7. Ottimo per condire la pasta



PESTO DI LIMONI LIGHT : IL GUSTO DI PROCIDA!

Il pesto di limoni Light è la rivisitazione di un Grande Classico Campano, ci troviamo sulla gustosissima delle tavole dell'isola di Procida.

L'isola di Procida è parte delle isole Flegree: Ischia, Nisida, Vivara con la splendida isola di Capri formano l'Arcipelago Campano, perla del Golfo di Napoli.

Il pesto di limoni di Procida ha un sapore fresco e acidulo, che ben si sposa con i piatti di pasta, riso o verdure. È un condimento ideale per la stagione estiva, quando i limoni sono al massimo della maturazione.

In tempi recenti, il pesto di limoni di Procida ha iniziato a essere apprezzato anche al di fuori dell'isola.

È diventato un prodotto tipico della Campania e viene esportato in tutto il mondo.

ORIGINI

Le origini del pesto di limoni di Procida sono antiche e legate alla tradizione contadina dell'isola. I limoni, infatti, sono coltivati a Procida da secoli e sono una delle principali risorse agricole dell'isola.

Il pesto di limoni, è un condimento tipico realizzato con i limoni procidani, che sono una varietà di limone dalla buccia spessa e dolciastra.

In origine, il pesto di limoni era utilizzato come condimento per l'insalata, ma con il tempo è diventato un piatto a sé stante, che viene servito con pasta, riso o verdure.

LA MIA RICETTA LIGHT

La ricetta tradizionale del pesto di limoni di Procida è molto semplice: si utilizzano limoni procidani, aglio, olio extravergine di oliva, pinoli e sale.

Gli ingredienti vengono frullati insieme fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Nella mia ricetta Light non le mandorle hanno sostituito i pinoli che sono più calorici e costosi, l'aglio è stato bandito ed in fine ho aggiunto un quantità maggiore di basilico. Le quantità di olio sono ridotte rispetto alla ricetta originale.

Leggi Anche : [PESTO DI BASILICO LIGHT](#)
[RICETTE ESTIVE: RICETTE LIGHT](#)