

OLIO CUORE

Bavette con Pesto alla Genovese classico Cuore, pesce spada e mandorle tostate



Le **bavette** sono un formato di pasta tipico della tradizione ligure, che insieme al **pesce spada**, alle **mandorle tostate** e al **Pesto alla Genovese Cuore** rendono questo **primo** un piatto estivo originale, nutriente e **leggero**. Con **solo 35mg di colesterolo a porzione**, questa ricetta contribuisce al mantenimento dei normali livelli di **colesterolo**. Infatti i **grassi polinsaturi Omega3 e Omega6** del pesce spada e delle mandorle e l'**acido linoleico** contenuto nel Pesto alla Genovese Cuore sono preziosi alleati del colesterolo "buono" HDL e della salute cardiovascolare.

Ingredienti

- 320 g di bavette
- 4 cucchiaini di Pesto alla Genovese classico Cuore
- 200 g di pesce spada
- 1 arancia non trattata
- 30 g di mandorle pelate
- 50 g di Olio Cuore
- alcune foglioline di basilico fresco
- Sale Iposodico Cuore

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Tritare grossolanamente le mandorle. Tostarle in un padellino con un poco di Olio Cuore fino a dorarle. Salarle con il Sale Iposodico Cuore.



- Tagliare a cubetti il pesce spada.



- Lavare l'arancia e ricavare con l'aiuto del pelapatate qualche fettina dalla buccia. Tagliarla a strisciole.



- Mettere le scorzette in un pentolino con acqua fredda e portare a bollore. Scolare e ripetere questa operazione un'altra volta.

Spremere il succo di 1/2 arancia.

In una padella concava scaldare qualche cucchiaino di Olio Cuore, unire il pesce spada e fare rosolare a fuoco dolce per 3-4 minuti.

Bagnare con il succo di arancia, unire le scorzette, alzare la fiamma per 1 minuto e spegnere.



- Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente, versarla nel condimento aggiungendo un po' di acqua di cottura. Unire il Pesto alla Genovese classico Cuore e le mandorle tostate, saltare la pasta per 1 minuto sul fuoco e servire con sopra foglioline di basilico fresco.



La ricetta è stata preparata con:



Pesto alla Genovese



Pesto alla Genovese senza Aglio