

# I profumi della tavola!



*Spaghetti alla chitarra trafilati al bronzo saltati con le vongole veraci, gocce di pesto dietetico e pecorino di grattugia*

**Luca Barbieri** Chef  
e docente Formatore  
regimi dietetici speciali  
[www.cucinalinearemetabolica.it](http://www.cucinalinearemetabolica.it)

## INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 300 g di spaghetti alla chitarra
  - 160 g di vongole veraci fresche
  - 80 g di pomodorini ciliegia
  - Aglio
  - Pepe bianco macinato
  - 20 g di pecorino stagionato
  - 15 ml di olio extravergine d'oliva
  - 25 ml di vermouth
  - 25 g di pesto dietetico
- Per il pesto dietetico:**
- 2 mazzi piccoli di basilico
  - 50 ml di olio extravergine d'oliva
  - 30 ml brodo vegetale freddo (vedi pag. 47)
  - 5 cubetti di ghiaccio
  - 10 pinoli
  - Sale fino
  - Pepe bianco macinato

**U**n'armonia di gusti, profumi e colori meravigliosa per realizzare questa ricetta sempre ben gradita sulle nostre tavole. Materie prime antiossidanti come pomodoro, olio extra vergine di oliva, aglio e basilico, quest'ultimo utilizzato per creare un "pesto" leggermente meno calorico, non per questo privo di gusto e profumo. 🍷

### Procedimento:

Per preparare il pesto, frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere una salsa omogenea, mettete in una terrina capace e conservare in frigorifero coperta con pellicola alimentare. Lavate le vongole immergendole per circa 30 minuti in una ciotola, ponendo sul fondo un piatto girato al contrario, versate una quantità di acqua sufficiente per ricoprirle, unite il sale in ragione di 20 g per litro della stessa. Se nel fondo rimane molta sabbia, cambiate l'acqua salata e ripetete l'operazione. Sciacqua-

te poi con acqua corrente lasciando sgocciolare perfettamente. In un tegame rosolate lo spicchio d'aglio intero sbucciato con l'olio, rimuovetelo una volta rosolato e unite le vongole, coprite e lasciate cuocere circa 2 minuti prima di spruzzare il vermouth. Ricoprite fino a quando i gusci saranno completamente aperti. Rimuovete e sgusciate la quantità desiderata, la restante polpa lasciatela nel guscio, filtrate l'acqua di cottura e versatene una piccola quantità sul fondo di una padella. Mettete sul fuoco per circa 1 minuto, unite i pomodorini tagliati prima a metà, svuotati dai semi e poi tagliati a cubi. Lasciate insaporire qualche istante, salate solo se necessario e pepate. Unite le vongole intere e la polpa nella padella di cottura dei pomodori con gli spaghetti cotti al dente, saltate il tutto e mettete al centro del piatto. Versate delle gocce di pesto dietetico sulla superficie della preparazione, grattugiate in superficie il pecorino.