



Il cavolo piuma non fa bella figura solo negli smoothie

Tempo di preparazione



Tempo totale



200 g **cavolo piuma scottato e tagliato grossolanamente**

1 **spicchio d'aglio tagliato grossolanamente**

1/2 **peperoncini verdi**

100 g **semi di girasole tostati**

1 **limone bio, un po' di scorza grattugiata e ca. 1 C di succo**

5 C **olio di colza**

sale, pepe

500 g **spaghetti**

acqua salata bollente



Cuocere gli spaghetti al dente in acqua bollente. Scolare e tenere da parte circa 1,5 dl di acqua di cottura.



Frullare l'acqua di cottura, i semi di girasole e tutti gli ingredienti fino all'olio, condire. Mescolare gli spaghetti con un po' di pesto, servire. Il pesto restante può essere messo in tavola separatamente.