

SALSA PESTO CON HOJAS DE ZANAHORIA

Zanahoria. *Daucus carota subespecie sativus*

Al contrario de lo que se cree, las hojas de las zanahorias son comestibles. Es más, antiguamente la zanahoria se cultivaba por sus hojas y aromáticas semillas y no por su raíz.

Las hojas de zanahoria son nutritivas, ricas en proteínas, minerales, vitaminas y fibra. Además son fuente de Potasio y Calcio.

De sabor ligeramente parecido al perejil, aunque algo más amargo, por ello, como en muchas otras verduras, utilizar las hojas y quitar los tallos verdes, les resta un poco el amargor.

Las hojas de zanahoria las podemos utilizar de múltiples maneras: como parte de caldos, en guisos o sopas, en ensalada, en batidos verdes, como té, salteado con otras verduras o en vinagreta o pesto.

Muchas veces no tienen buen aspecto. Descarta las que estén marrones o se vean pasadas. El resto puedes dejarlas unas horas en agua fría para que recuperen su tersura.



SALSA PESTO CON HOJAS DE ZANAHORIA

Os mostramos como elaborar una salsa pesto utilizando las hojas de zanahoria. Para la elaboración de esta salsa podemos emplear almendras, nueces o piñones, todos muy nutritivos. Utiliza lo que tengas en casa. En este caso vamos a elaborar la receta con almendras.

Ingredientes

- *3 dientes de ajo*
- *100 ml de aceite de oliva*
- *½ taza de almendras, nueces o piñones*
- *100 gr de parmesano (o del queso que tengas en la nevera)*
- *Las hojas frescas de zanahoria*
- *Y un poco de sal (al gusto)*



SALSA PESTO CON HOJAS DE ZANAHORIA

Preparación



- *Previamente ponemos a remojo, en agua caliente, las almendras para retirar la piel fácilmente*



- *Retiramos los tallos gruesos del manojo, utilizando las hojitas, para que no quede fibrosa la salsa*



- *Pelamos y picamos los ajos*



- *Troceamos el queso*



SALSA PESTO CON HOJAS DE ZANAHORIA

Preparación



- *Pelamos las almendras*



- *Agregamos todos los ingredientes al vaso de la batidora*



- *trituramos durante 1 minuto hasta conseguir una mezcla homogénea*



- *Degustamos como ha quedado y ¡listo!*



SALSA PESTO CON HOJAS DE ZANAHORIA

Consejos

- *Si no vas a consumirla en el momento o hiciste de más, puedes embotar y conservar en la nevera o congelar.*
- *Reutiliza botes de cristal limpios de otros alimentos para conservar la salsa, recuerda no llenar del todo el bote para evitar que rompa.*
- *No olvides recoger los tallos, las peladuras de ajos y la piel de las almendras para llevarlas al cubo de la orgánica y así devolver a los suelos de cultivos, la materia orgánica y los nutrientes de los restos orgánicos, a través del agrocompostaje.*

#QuetateEnCasa.

