

Crostini con pesto di rucola



PROCEDIMENTO

Pulire la rucola e la bietola e lavarla accuratamente.

Pulire e tritare le cipolle, rosolarle in olio extra vergine di oliva.

Saltare la rucola e la bietola e salare.

Tritare le verdure saltate in un mixer, aggiungere le mandorle, tritare, aggiungere l'olio extra vergine di oliva e il parmigiano reggiano fino ad amalgamare il prodotto.

Spalmare sui crostini di pane integrale precedentemente tostati.

INGREDIENTI

(per 4 persone)

- pane toscano integrale 160g
- rucola 200g
- cipolla 40g
- bietola 120g
- mandorle 40g
- olio extra vergine di oliva 20g
- sale q.b.
- parmigiano reggiano 8g