

## Spaghetti di zucchine e carote con pesto di noci, sedano e basilico

*I tuoi bimbi vorranno fare il bis di questi irresistibili spaghetti di zucchine e carote conditi con un fresco pesto ricco di sapore.*



Davanti a zucchine e carote **ogni "Bleah!" dei tuoi bimbi si trasformerà in uno "Slurp!"** se travesti queste verdure tipicamente primaverili a mo' di invitanti spaghetti colorati tutti da gustare. Se poi ci aggiungi un condimento di pesto di noci, sedano e basilico, ti chiederanno una doppia porzione.

Presentare le verdure in modo diverso è uno dei consigli per far mangiare questi preziosi alimenti ai bimbi. [Scopri gli altri qui.](#)

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 15 min. + 30 min. di riposo delle verdure**

### Ingredienti (per 4 persone)

2 zucchine  
2 carote  
30 g di gherigli di noci  
10 g di foglie di basilico  
10 g di foglie di sedano  
1 cucchiaio di succo di limone  
50 g di acqua  
50 g di olio extra vergine di oliva  
un pizzico di gomasio

### Procedimento

1. Ricava gli spaghetti dalle verdure servendoti dell'apposito tagliaverdure o di una mandolina per verdure a julienne. Raccoglili in una ciotola capiente.
2. Prepara il pesto: trita grossolanamente le foglie di sedano e basilico con le mani, metti tutti gli altri ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un pesto fluido.
3. Condisci gli spaghetti con abbondante salsa (quella che avanza potrai conservarla in frigorifero e utilizzarla come condimento per insalata).
4. Lascia riposare in frigo per 30 minuti, poi servi.