



GNOCCHI DI ZUCCA LIGHT

Posted on 4 Ottobre 2023 by B.B



Note

DOSI 6- 8 PERSONE

Ingredienti

RICETTA GNOCCHI

- Gr 500 zucca cotta
- Gr 300 patate
- GR 300 farina integrale

CONDIMENTO

- Gr 500 Funghi a piacere
- Gr 100 latte di mandorla
- Gr 100 Speck
- 1/2 Bicchiere vino bianco
- 1 Cipolla rossa
- Qb Timo e Rosmarino
- 1 Cucchiaino di Parmigiano o Grana
- 1 Giro Olio extravergine oliva
- Qb pepe nero macinato



Cosa mi serve

UNA ZUCCA MANTOVANA

Procedimento

PREPARAZIONE

GNOCCHI :

- Prendere una zucca intera lavarla bene tagliarla a pezzi e metterla in forno a cuocere a 180 gradi per 20 minuti. Se volete potete utilizzare la friggitrice ad aria e ridurre i tempi di cottura.
- Nel frattempo lavare le patate e metterle a bollire con il coperchio per circa 20 minuti o di più se serve.
- Una volta cotte le verdure prelevare 500 g di polpa dalla zucca cotta e passarla nello schiaccia patate.
- Anche le patate una volta cotte andranno schiacciate nell'apposito attrezzo.
- Ora poco alla volta inglobare la farina alle due verdure schiacciate, se serve potete utilizzare un po' più di farina. Regolatevi in base alla compattezza dell'impasto che deve rimanere morbido ma non troppo umido.
- Una volta raggiunta la consistenza desiderata staccare delle parti di impasto e formare dei cilindri abbastanza lunghi e larghi che taglieremo a piccoli pezzetti.
- Ecco che abbiamo ottenuto gli gnocchi di zucca.
- Se lo desideriamo possiamo rigare gli gnocchi passandoli sul dorso della forchetta o sull'apposito attrezzo. Altrimenti possiamo lasciarli anche lisci.
- Spolveriamoli in abbondante farina e dedichiamoci alla preparazione del condimento.

CONDIMENTO:

In una padella antiaderente

- Mettere a stufare con un po' di vino bianco, rosmarino e timo la cipolla rossa tagliata a fette sottili.
- Appena il vino sarà evaporato in buona parte aggiungere dell'acqua, coprire con il coperchio e lasciare stufare a fuoco dolce.
- Dedichiamoci alla pulizia dei funghi a cui toglieremo la terra in eccesso con un panno umido.
- Li andremo ad asciugare e poi li taglieremo a pezzi o a fette, li faremo appassire dolcemente in padella insieme alle cipolle.
- Aggiusteremo di sale.
- Cuocere per circa 15 minuti.
- Nel frattempo tagliamo lo speck a piccole listarelle, mettiamolo in una padella antiaderente a sudare a fiamma viva. Deve diventare croccante.
- Portiamo una pentola d'acqua ad ebollizione.
- A bollore è raggiunto aggiungiamo 1 presa di sale.
- Caleremo gli gnocchi che appena verranno a galla saranno cotti.
- Con l'aiuto di una ramina o schiumarola li trasferiamo in padella.
- Alziamo la fiamma e amalgamiamo il condimento agli gnocchi.
- Mantechiamo con il latte di mandorla e lasciamo asciugare il più possibile.
- A fuoco spento aggiungiamo il formaggio grattugiato e un giro d'olio extravergine d'oliva, continuiamo a



mantecare

- Serviamo con una spolverata di Pepe Nero e speck croccante



GNOCCHI DI ZUCCA LIGHT : PERLE D'AUTUNNO SENZA UOVA!

Gli gnocchi di zucca light sono l'unione sacra in versione leggera di due classici della cucina d'autunno: Gnocchi e Zucca

Che autunno sarebbe senza. Questa versione è senza uova, vi assicuro che sono spettacolari, leggeri come nuvole e gustosissimi. Piacciono a tutti, i bimbi ne vanno matti.

A casa mia era uno dei tanti modi utilizzati per far mangiare le verdure ai miei cuginetti che non le amavano più di tanto. Con le ricette nascondino di nonna : polpette, ravioli, impasti magici e colorati e chi più ne ha più ne metta, mangiavamo verdure e non solo. ahaha Che meraviglia le nonne!

Gli gnocchi di zucca sono tipici della cucina mantovana come i tortelli immancabili sulle tavole lombarde ad ottobre e non solo.

La Zucca è un ortaggio versatile con proprietà fantastiche, si presta a mille ricette e come il maiale non si butta via niente dalla polpa ai semi e la buccia è tutto edibile con mille utilizzi e soprattutto pochissime calorie e tantissimo gusto

A tutta zucca quindi!

Felice autunno e buon Gusto a voi.

Vi aspetto con nuove ricette Gustosamente Light