



Speciale
per voi

Che buoni gli gnocchi!

Di patate, di pane, di ricotta, di semolino o di zucca: una carrellata di primi gustosi e facili da preparare e da condire con sughi pensati su misura. Per portare in tavola un grande classico della nostra cucina rivisitato con un pizzico di creatività

di Michela Prandoni, foto Mondadori Syndication



26 • inTavola

eTA_02_26-27-sperturagnocchi_L%.indd 26

01/02/16 20:39

Di patate americane con ragù di crostacei

★☆☆ facile

30'

40'

€€€

GLI ATTREZZI SU MISURA

• Il rigagnocchi

Per dare agli gnocchi un aspetto classico passateli sull'apposita assicella di legno a righe sottili. Si lava velocemente, è comoda da impugnare e dona agli gnocchi una rigatura perfetta (Demolli, anche online, a circa € 3,50).



Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di patate americane
- 2 tuorli + 220 g di farina
- 500 ml di latte
- 200 g di code di gamberi non sgusciati
- 200 g di code di scampi non sgusciati + 2 scalogni
- 200 g di code di mazzancolle non sgusciate
- 2 pomodori pelati
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- vino bianco secco
- brodo vegetale
- 3-4 fili di erba cipollina
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

1 Sgusciate i crostacei, conservando i gusci, ed eliminate il filetto nero sul dorso. In un pentolino portate a ebollizione 2 bicchieri di brodo con i gusci. Soffriggete gli scalogni tritati in una larga padella con 4-5 cucchiaini di olio. Unite i crostacei a pezzetti e cuoceteli per 1-2 minuti, poi regolate di sale e pepe e toglieteli dalla padella. Versate 1 bicchiere di vino e fatelo evaporare. Aggiungete i pelati tritati, la passata, il brodo caldo filtrato e fate addensare. Montate la

salsa con una frusta a mano, versando un filo di olio e unite di nuovo i crostacei.

2 Sbucciate le patate, tagliatele in pezzi regolari e lessatele in abbondante acqua e latte per 30 minuti dalla ripresa del bollore. Sgocciolatele e schiacciatele, ancora calde, con lo schiacciapate direttamente sulla spianatoia, allargandoli con una forchetta. Lasciate intiepidire, unite un pizzico di sale, 1 cucchiaino d'olio, i tuorli e la farina setacciata. Impastate velocemente e, se serve, unite ancora poca farina.

3 Dividete l'impasto a tocchi e rotolateli sulla spianatoia infarinata in modo da ottenere tanti bastoncini. Tagliateli a pezzi di 2 cm di lunghezza e passateli sui rebbi di una forchetta o sull'apposito rigagnocchi. Tuffate gli gnocchi in abbondante acqua salata a leggero bollore. Scolateli appena affiorano in superficie con il mesolo forato, trasferiteli man mano nella padella con il ragù, spolverizzateli con le forbici e serviteli ben caldi.



Con gamberi e champignon

Lessate 1 kg di patate con la buccia, sbucciatele ancora calde, passatele allo schiacciapate e fatelo intiepidire sulla spianatoia. Scolatele un poco, unite un cucchiaino di olio, 2 tuorli e circa 200 g di farina, quindi impastate il tutto senza lavorare eccessivamente l'impasto. Se necessario, aggiungete ancora poca farina. Lasciate riposare 5 minuti. Dividete l'impasto a pezzetti, passateli man mano sulla spianatoia infarinata in modo da ottenere tanti bastoncini, tagliateli a cilindretti di 2 cm, quindi passateli su una forchetta schiacciandoli leggermente. Trasferiteli su 2 vassoi, infarinateli bene e teneteli in luogo fresco. Pulite 300 g di champignon, lavateli, tagliateli a fettine e fateli saltare in una padella con 3 cucchiaini di olio e 1 spicchio d'aglio. Salate, metteteli a coperto e cuocete a fuoco dolce per 5 minuti. Pelate 2 pomodori, privateli dei semi, tagliateli a pezzetti, uniteli ai funghi e proseguite la cottura per 15 minuti. Sgusciate 250 g di gamberi e aggiungeteli ai funghi; unite 1/2 bustina di zafferano diluito in 2 cucchiaini di acqua calda, regolate di sale e pepe e cuocete per un minuto. Lessate gli gnocchi, scolateli e conditeli con il sugo preparato.



Gnocchi
di ricotta colorati

★☆☆ facile

30'

45'

€€€



Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di ricotta fresca
- 2 albumi
- farina integrale
- pangrattato
- parmigiano reggiano grattugiato
- 100 g di spinaci lessati
- 100 g di cimette di cavolfiori
- 100 g di barbabietola rossa cotta al forno
- 400 g di pomodori pelati
- 1 cipolla + noce moscata
- salvia + zucchero
- brodo vegetale
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

425 cal/porzione

1 **Spellate** la cipolla e tritatela; fatele soffriggere in una padella antiaderente senza grassi, unendo un pizzico di sale e irrorando con cucchiaini di brodo caldo. Aggiungete i pelati spezzettati, 1 cucchiaino di zucchero e 2-3 foglie di salvia. Cuocete per 20 minuti. Eliminate la salvia, spegnete e regolate di sale e pepe. Versate

il sugo tiepido in una ciotola, aggiungete 2 cucchiaini di olio e sbattetelo con una frusta.

2 **Cuocete** le cimette di cavolfiore per 10 minuti in abbondante brodo bollente e sgocciolatele con il mestolo forato. Frullate separatamente cavolfiori, spinaci ben strizzati e barbabietola. Amalgamate alla ricotta 4-5 cucchiaini di pangrattato, 2 cucchiaini di farina, 4 cucchiaini di parmigiano reggiano, gli albumi, sale, pepe e poca noce moscata. Dividete il composto in 3 parti uguali e mescolate a una parte i cavolfiori, a una gli spinaci e alla terza la barbabietola.

3 **Create** con 2 cucchiaini tanti gnocchi ovali e tuffateli in acqua bollente. Sgocciolate. Trasferite il sugo di pomodoro in una pirofila e disponetevi gli gnocchi alternando i colori. Spolverizzate con poca parmigiano reggiano e mettete in forno a 180° per circa 20 minuti.

SAPERNE DI PIÙ

Sono una specialità tipica del Casentino, la suggestiva valle percorsa dall'Arno che si estende in provincia di Arezzo. Molto popolari e apprezzati non solo dai toscani doc, si possono condire in mille modi. Il sugo più veloce è semplice burro e salvia, ma non disdegnano ragù di carne e sugo di pomodoro. Se non avete mai provato a formare gnocchi ovali tipo quenelle lavorando con 2 cucchiaini, potete semplicemente prelevare il composto con un porzionatore per gelato. Otterrete tante palline in modo facile e veloce.



Con fagiolini e pesto

Mettete 300 g di ricotta romana in una ciotola e sbriciolatela con la forchetta, poi unite 1 tuorlo, 80 g di farina, 100 g di pesto pronto e 20 g di grana padano grattugiato; salate leggermente e impastate gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferitelo sulla spianatoia infarinata e dividetelo in 4-5 porzioni. Lavorate ciascuna con le mani formando un cilindro del diametro di circa 2-3 cm e ricavate gli gnocchi di 3 cm di lunghezza; allargateli man mano

su un canovaccio bene infarinato. Portate a ebollizione abbondante acqua e, intanto, pulite 100 g di fagiolini, lavateli e tagliateli in piccole losanghe. Salate l'acqua, tuffatevi i fagiolini e quando riprenderà il bollore, unite 1 cucchiaino di olio e subito dopo gli gnocchi. Scolateli insieme ai fagiolini con un mestolo forato quando cominceranno a salire in superficie e trasferiteli in una ciotola ben calda. Conditeli con 4 cucchiaini di olio e con 20 g di pecorino a scaglette. Mescolate con cura e servite subito.

la
Variante

28 • inTavola



GLI ATTREZZI SU MISURA

Il robottino tuttofare

Non è un semplice minipimer perché è corredato da tanti accessori utilissimi. Ha piede e campana in acciaio anti schizzi, impugnatura ergonomica, bicchiere da 600 ml, accessorio robot da cucina con lame per tritare, sminuzzare, affettare (anche a julienne) e disco per patatine fritte. In più gancio per impastare, frusta a filo e accessorio pure (Braun, a € 150).



La salsa di ciliegini è prodotta con pomodori solo italiani. Ottima per il sugo al posto dei pelati (Lidl, Italia) 330 g, a € 1,19.

I PRODOTTI GIUSTI



Per un brodo vegetale rapido, ottimo e profumato, c'è il dado senza glutammato né grassi idrogenati. È anche senza glutine e lattosio (Bayer, 60 g, a € 1,57).

Gnocchi di patate
al sugo di pomodoro

☆☆ facile

10'

30'

€€€

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di gnocchi di patate (vedi box)
- 2 barattoli di pomodori pelati da 400 g
- 1 piccola cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 40 g di burro
- olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di zucchero
- sale e pepe

560 cal/porzione

➤ **Spellate** la cipolla e la carota e pulite il sedano, eliminando gli eventuali filamenti. Lavate bene le verdure e tritatele finemente. Se avete fretta, potete usare il mixer. Fate rosolare il trito ottenuto in una casseruola con metà del burro, un filo d'olio e un pizzico di sale per 5-6 minuti.

➤ **Aggiungete** al soffritto i pomodori pelati spezzettati

grossolanamente e lo zucchero. Lasciate cuocere a fuoco basso per 15-20 minuti, finché il sugo sarà leggermente addensato. Regolate di sale e pepe, passatelo al passaverdure e unite, fuori dal fuoco, il burro rimasto. Se vi piace, potete aromatizzarlo con foglioline di salvia o di basilico.

➤ **Portate a ebollizione**

abbondante acqua in una pentola, salatela e aggiungete un filo d'olio. Trasferite il sugo di pomodoro in una larga padella e scaldatelo leggermente. Immergete gli gnocchi nell'acqua a leggero bollore, scolateli delicatamente con un mestolo forato, man mano che vengono a galla e trasferiteli nella padella con il sugo. Scuotete leggermente la padella, mantenendola su fuoco basso, per condire gli gnocchi uniformemente e servite, a piacere, con grana padano grattugiato a parte.

SAPERNE DI PIÙ

Gnecchi di patate

Lavate 1 kg di patate a pasta bianca e farinosa e lessatele in acqua bollente salata per 45 minuti. Sbucciatele e passatele ancora calde allo schiacciap patate. Unite al purè tiepido poco sale, circa 150 g di farina e 1 uovo. Impastate velocemente e fate riposare per 5 minuti. Dividete l'impasto in 7-8 pezzetti. Rotolate ciascun pezzetto sulla spianatoia infarinata per ottenere un bastoncino di circa 1,5 cm di spessore e tagliatelo a tocchetti di circa 2 cm. Passateli sui rebbi della forchetta e stendeteli su un telo.



Tegamini con ricotta

Sbollentate 1 kg di **tomodori** maturi, pelateli, eliminate i semi e tritate la polpa. Scaldare 2 cucchiai d'olio in un tegame e fate rosolare 1 spicchio d'aglio schiacciato e spellato. Unite la polpa di pomodoro e fatela insaporire per qualche minuto, aggiungete 1 cucchiaino di **origano**, salate, pepate e proseguite la cottura a fuoco medio per 15 minuti. Spolverizzate con 1 ciuffo di **prezzemolo** lavato e tritato finemente, mescolate e tagliate

dal fuoco. Cuocete 800 g di **gnocchi** di patate freschi in abbondante acqua bollente salata, scolateli con un mestolo forato man mano che vengono a galla, distribuiteli in 4 tegamini da forno ben imburattati e conditeli con il sugo. Aggiungete in superficie 400 g di **ricotta** fresca a cucchiaiate, spolverizzate con abbondante **grana padano** grattugiato e passateli in forno a 200° per 5 minuti per gratinare la superficie. Serviteli nei tegamini di cottura.

la
Variante

30 • in Tavola



GLI ATTREZZI SU MISURA

- Indispensabile se preparate gli gnocchetti con le vostre mani. In acciaio inox, è facile e pratico da usare: non occorre pelare le patate lessate, perché la buccia viene separata e resta nel contenitore (Tescoma, a € 26,90).

- Ideale per tritare erbe aromatiche, frutta secca e ghiaccio. Ma è ottimo anche per omogeneizzare le pappe per bambini (Kenwood, CH250, da € 64).



I PRODOTTI GIUSTI



Gli gnocchetti pronti sono preparati con patate di prima qualità cotte a vapore senza additivi né conservanti (Gnocchi Selenella Patamore, 400 g, a € 2,50).



Sedano, cipolla e carota già tagliati e pronti in freezer possono sostituire il prodotto fresco (Misto per soffritto surgelato, Oragel, 150 g, da circa € 1,35).

Gnocchi di ricotta e spinaci
al burro e salvia

☆☆ facile

40'

15'

€€€

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di ricotta
- 500 g di spinaci freschi
- 100 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 2 uova + noce moscata
- 50 g di farina + quella per infarinare
- 60 g di burro
- qualche fogliolina di salvia
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

360 cal/porzione

1 Pulite gli spinaci, lavateli con cura, eliminando eventuali residui di terra e asciugateli parzialmente. Cuoceteli in una padella antiaderente con il coperchio per 4-5 minuti girandoli spesso e regolate di sale. Verso fine cottura, togliete il coperchio e fate evaporare completamente il liquido di cottura. Lasciate intiepidire gli spinaci, strizzateli con le mani e tritateli. Mescolate in una ciotola la ricotta con gli spinaci, 70 g di parmigiano

reggiano grattugiato, le uova, la farina, un pizzico di noce moscata e sale e pepe.

2 Prelevate con un cucchiaino il composto, formando tante pallottoline, tipo polpetta, grandi poco più di una noce. Versate un po' di farina in un padellino e sistemateci man mano gli gnocchi. Fate ruotare il padellino, in modo che gli gnocchi si infarinino uniformemente. Disponeteli sul vassoio foderato con carta da forno.

3 Portate a ebollizione abbondante acqua in una larga pentola, salatela e unite un filo d'olio. Sciogliete a fuoco basso il burro con le foglie di salvia lavate e asciugate. Immergete gli gnocchi nell'acqua a leggera bolla, scolateli, quando saliranno a galla con il mestolo forato e trasferiteli in una pirofila. Spolverizzateli con il parmigiano reggiano rimasto, irrorate con il burro fuso e servite.

SAPERNE DI PIÙ

Gli spinaci

Possono avere foglia grande e bollosa, oppure piccola e liscia. In questo periodo sono saporiti e abbondanti. Quelli piccoli che si trovano in busta già puliti, sono ottimi da mangiare crudi in insalata. Quelli più grossi sono perfetti cotti in padella con burro e aglio e spolverizzati con parmigiano reggiano grattugiato. E, se volete tenere sempre una piccola scorta pronta per mille preparazioni, nei supermercati ci sono anche le confezioni con spinaci già cotti, surgelati e porzionati in cubotti.



Di biete croccanti al gratin

Lavate accuratamente 600 g di biete da taglio, tritatole grossolanamente e cuocetele in una padella con 20 g di burro fino a quando saranno cremose (occorreranno circa 15 minuti). Toglietele dal fuoco e lasciatele intiepidire, quindi mescolatele con 50 g di grana padano grattugiato, 1 uovo, 250 g di ricotta setacciata, 50 g di prosciutto cotto tritato e 1 ciuffo di basilico lavato e tritato. Salate, amalgamate bene e mettete il composto

a riposare in frigo, coperto, per un'ora. Ricavate dall'impasto tanti grossi gnocchi aiutandovi con 2 cucchiaini, infarinateli e fateli cuocere pochi alla volta in acqua bollente salata. Man mano che verranno a galla, scolateli con un mestolo forato, metteteli in una pirofila unta di burro, cospargeteli con 50 g di burro fuso e 30 g di grana padano grattugiato. Metteteli in forno caldo a 200° e lasciateli gratinare per 10-15 minuti o fino a quando sulla superficie si formerà una crosticina dorata.

la
variante

32 • in tavola



GLI ATTREZZI SU MISURA

Realizzato con lama e supporto in acciaio inox, lavabile in lavastoviglie, è dotato di 5 velocità regolabili e della funzione turbo. Il set comprende un bicchiere graduato da 600 ml, un tritatutto con lame in acciaio inox con contenitore della capacità di 600 ml e un accessorio frusta per montare. Pratico e funzionale, è un vero aiutacuoca (Bialetti, da € 49,90).



I PRODOTTI GIUSTI



Il burro classico o leggermente salato, di ottima qualità, ha un gusto delicato che esalta il sapore degli spinaci e della ricotta. Nei supermercati (Lurpak, 200 g, a € 2,50).

La ricotta soffice e gustosa, è quel che occorre per preparare gnocchetti davvero speciali. Nei supermercati Lidl (Ricotta Merivio, 250 g, a circa € 0,55).

Gnocchetti di pangrattato
con fagioli

☆☆ facile

30' + il riposo

1 h e 30'

€€€

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di farina 00
 - 100 g di pangrattato + 1 uovo
 - 250 g di fagioli borlotti secchi
 - 170 g di passata di pomodoro
 - 80 g di lardo + 1/2 carota
 - 1 cipolla + 1 spicchio d'aglio
 - 1/2 costa di sedano
 - 3-4 foglie di basilico
 - 1 ciuffo di prezzemolo
 - 40 g di grana padano grattugiato
 - olio extravergine di oliva
 - sale e pepe
- 610 cal/porzione

1 **Mettete** i fagioli a bagno in acqua fredda per una notte. Eliminate quelli rimasti a galla, sgocciolateli e sciacquateli sotto acqua fredda corrente. Lessateli in una casseruola, partendo da abbondante acqua fredda non salata, con 1 cucchiaino di olio e 1 spicchio di cipolla per circa 1 ora e 1/2. Spegnete e fate intiepidire. Intanto, mettetela la farina a fontana sulla spianatoia versate al centro

il pangrattato e 1,5 dl di acqua calda, poca alla volta; quindi aggiungete l'uovo e impastate fino a ottenere un composto elastico (circa 15 minuti). Formate una palla, avvolgetela in pellicola e fate riposare per mezz'ora.

2 **Ricavate** dall'impasto tanti cilindretti sottili. Divideteli a pezzetti di circa 1 cm, schiacciate ciascuno con il pollice e trascinatelo sulla spianatoia, in modo da ottenere degli gnocchetti.

3 **Rosolate** la cipolla rimasta, il sedano e la carota tritati con il lardo. Unite i fagioli lessati sgocciolati e 2 mestoli della loro acqua di cottura, la passata di pomodoro, il basilico spezzettato, l'aglio, sale e pepe. Cuocete per 20 minuti. Lessate gli gnocchetti in acqua bollente salata, scolateli quando vengono a galla e conditeli con il sugo di fagioli, il prezzemolo tritato e il grana padano grattugiato a parte.

SAPERNE DI PIÙ

Storia regionale

Questi gnocchetti nel piacentino si chiamano pisarei. Sono un piatto tipico della cucina popolare e, in alcune varianti, l'acqua viene sostituita con latte caldo. La proporzione tra farina e pangrattato può cambiare in base alle tradizioni di famiglia, così come il condimento. Il più classico prevede i fagioli borlotti insaporiti con un battuto di lardo e spesso è arricchito con una generosa manciata di funghi secchi. Per dare loro la tipica forma a conchiglia, si schiacciano i pezzetti di pasta sulla spianatoia con il pollice, strisciandoli. Questo gesto era talmente radicato nella cultura popolare che un polpastrello schiacciato era ritenuto segno di abilità culinaria.



Con lenticchie in umido

Setacciate 300 g di farina sulla spianatoia, formate una fossetta al centro e versateci 100 g di pangrattato. Bagnate con circa 1,5 dl di acqua calda e lavorate per almeno 10 minuti versando altra acqua (circa 1 dl). L'impasto dovrà essere consistente e setoso. Lasciatelo riposare per 20 minuti, a temperatura ambiente, avvolto in pellicola. Fate appassire 1 cipolla, 1/2 carota, 1/2 costa di sedano tritati e 1 foglia di salvia con 2 cucchiaini di olio. Unite 250 g di lenticchie piccole

che non necessitano di ammollo, bagnate con 5 dl di brodo e portate a ebollizione. Cuocete, coperto, per circa mezz'ora, quindi unite 3 cucchiaini di passata di pomodoro e 400 g di cotechino precotto tagliato a cubetti. Salate e cuocete per 5-6 minuti. Riprendete la pasta e fate gli gnocchetti come indicato al punto 2 della ricetta qui sopra. Infarinare quindi i pisarei, poi lessateli in acqua bollente salata. Scolateli quando vengono a galla, metteteli nella padella con le lenticchie e fateli saltare per un minuto. Insaporite con una generosa macinata di pepe e servite.

la
variante

34 • in tavola



GLI ATTREZZI SU MISURA

- In acciaio inossidabile con fondo "sandwich" che trattiene il calore e mantiene costante la temperatura all'interno; così si riducono i tempi di cottura risparmiando energia (Tescoma, linea Home Profi, in 8 misure, da € 34,90).



- In nylon resistente al calore, è leggera, colorata e pratica. Disponibile in 4 colori (Tescoma, linea Space Tone, a € 3,40).



I PRODOTTI GIUSTI



Se avete poco tempo, potete usare per gli gnocchetti i fagioli borlotti lessati a vapore. Questi sono bio, in vaso di vetro (Alce Nero, 300 g, a € 2,20).



La passata è preparata con pomodori pizzutello, dalla polpa carnosa e dolce. Tutta naturale è pronta da personalizzare (Così Com'è, 350 g, a circa € 1,69) www.cosicome.eu

Gnocchi alla romana
classici

☆☆☆ facile

20' + il riposo

40'

€€€

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di semolino
- 1 litro di latte fresco intero
- 2 tuorli
- 70 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 80 g di burro
- noce moscata
- 2 cucchiaini scarsi di sale

275 cal/porzione

Foderate un vassoio con carta da forno bagnata e strizzata. Portate a ebollizione il latte e unite il sale. Versate il semolino a pioggia nel latte, mescolando con una frusta, per evitare di formare grumi. Proseguite la cottura per 3-4 minuti, continuando a mescolare.

Incorporate al composto, appena fuori dal fuoco, metà del burro a fiocchetti, metà del parmigiano reggiano, i tuorli, uno alla volta e un pizzico di noce moscata. Mescolate bene con la frusta. Versate il composto ottenuto

nel vassoio e pareggiatelo con una spatola, in modo da ottenere un rettangolo di circa 34x24 cm di lato e 1-2 cm di spessore. Paregiate ancora con il palmo della mano bagnato, di volta in volta, in acqua fredda: la superficie risulterà liscia. Lasciate raffreddare per 10-15 minuti. Ricavate con un tagliapasta (o con un bicchiere) tanti dischetti, bagnandolo ogni volta in acqua fredda: ne otterrete circa 32.

Disponete gli gnocchi alla romana in una pirofila imburrata, sovrapponendoli leggermente. Impastate di nuovo i ritagli, per ottenere un nuovo rettangolo, pareggiatelo e ricavate gli ultimi dischetti, poi distribuiteli nella pirofila. Spolverizzate con il parmigiano reggiano rimasto, completate con il restante burro a fiocchetti e cuocete in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti e servite.

SAPERNE DI PIÙ

Delicatissime origini

Alcuni hanno avanzato l'ipotesi che gli gnocchi alla romana, quelli di "semmolella", abbiano origini piemontesi. In realtà questi gnocchi derivano da un dolce presente a Roma sin dai tempi dell'Impero, di cui Apicio ci dà la ricetta nel De re coquinaria. "Prendi della semola e cuocila in acqua bollente, sino a quando non avrà raggiunto una notevole compattezza, poi stendila sul tagliere e appena fredda tagliala a losanghe, che friggerai in olio purissimo. Appena levate dalla padella, irrorale di miele, impepale e mandale in tavola". Come si vede, sopprimendo il miele e cambiando poche altre cose, si hanno gnocchi alla romana perfetti.

la
Variante

Saporiti al prosciutto

Eliminate l'eventuale grasso da 100 g di **prosciutto cotto** a fette e tritatelo finemente. Portate a ebollizione 1 l di **latte** fresco intero in una casseruola e unite 2 cucchiaini di **sale** fino. Versate 250 g di **semolino** a pioggia nel latte, mescolando con una frusta, per evitare di formare grumi. Proseguite la cottura per 3-4 minuti, continuando a mescolare. Togliete dal fuoco e incorporate 40 g di **burro** a fiocchetti, 40 g di **grana padano** grattugiato, 2 **tuorli**, 1 alla volta,

poca **noce moscata** grattugiata e il prosciutto cotto tritato. Versate il composto ottenuto sulla spianatoia foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Pareggiatelo con la spatola, in modo da ottenere un rettangolo di circa 40x30 cm di lato e 1,5-2 cm di spessore. Fate raffreddare il composto per 10-15 minuti. Ricavate con un tagliapasta (o con un bicchiere) tanti dischetti, disponeteli in una pirofila imburrata, versate 40 g di burro sciolto con 4 foglie di **salvia**, spolverizzate con grana padano grattugiato e metteteli in forno caldo a 200° per circa 20 minuti.

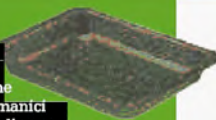


36 • inTavola



GLI ATTREZZI SU MISURA

- Rettangolare con bordo medio, ideale per la cottura degli gnocchi, delle lasagne e della pasta al forno. Dotato di comodi manici per l'estrazione dal forno. Disponibile in diverse misure (Linea Petra's, Guardini, da € 10,50).



- In acciaio inox, rotondo, con diametro di cm 7, è dotato di stantuffo per agevolare l'espulsione dei dischi (Guardini, a € 10,90).



I PRODOTTI GIUSTI



Il semolino per gli gnocchi alla romana e non solo, è pronto in busta. Basta tuffarlo nel latte bollente (Barilla, 250 g, a circa € 0,70).



La noce moscata da tenere in dispensa e macinare al momento per gustare tutta la sua fragranza (Cannamela, il vasetto Tappomacina, a circa € 2,09).

Gnocchi di zucca
al balsamico

★☆☆ facile

30'

30'

€€€



①

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di polpa di zucca cotta (a vapore o al forno)
- 500 g di ricotta + 2 uova
- 70 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 50 g di farina + quella per infarinare + noce moscata
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Per la salsa e la guarnizione:

- 200 ml di panna fresca
- 6-7 cucchiaini di aceto balsamico
- 40 g di parmigiano reggiano grattugiato + salvia
- 1 cucchiaino di zucchero
- 200 g di di prosciutto crudo
- sale e pepe

300 cal/porzione



②



③

1 Mescolate la ricotta con la polpa di zucca, il parmigiano reggiano, le uova, la farina, un pizzico di noce moscata, sale, pepe e mescolate. Prelevate con un cucchiaino il composto e formate tante polpettine poco più grandi di una noce. Versate un po' di farina in una padella, sistemavi

man mano gli gnocchi e ruotatela in modo che si infarinino bene; poi disponeteli su un vassoio foderato con carta da forno.

2 Fate la salsa. Versate l'aceto in un pentolino, unite lo zucchero e scaldatelo fino a ottenere una consistenza sciropposa. Unite la panna e cuocete per qualche minuto, senza arrivare all'ebollizione, continuando a mescolare e aggiungendo 20 g di parmigiano reggiano verso fine cottura. Regolate di sale e pepate.

3 Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela e unite un filo d'olio. Tagliate a listarelle il prosciutto e saltatelo in una padella per qualche istante con 2-3 foglioline di salvia. Immergete gli gnocchi nell'acqua, scolateli quando vengono a galla e trasferiteli in una pirofila nella quale avrete steso la salsa. Spolverizzate con il parmigiano grattugiato rimasto e guarnite con il prosciutto e foglie di salvia.

SAPERNE DI PIÙ

Originaria delle Americhe, è un ingrediente molto utilizzato nella cucina mantovana e ferrarese. Ricca di vitamina A, è indicata nelle diete ipocaloriche, perché ha solo 18 calorie ogni 100 g. Oltre che già porzionata e pulita, si acquista intera. Per cucinare, le migliori sono la Piacentina, la Marina di Chioggia e la Mantovana, queste ultime particolarmente adatte per vellutate, ripieni e risotti. Hanno tutte polpa soda, compatta e di sapore zuccherino, che ben si adatta a qualsiasi tipo di preparazione. Per pulirla, tagliatela con un coltello a lama larga robusta, poi eliminate semi, filamenti e scorza.



Con funghi e caprino

Lessate 350 g di **patate** farinose in acqua salata inizialmente fredda per 30-40 minuti. Private 350 g di **zucca** dei semi e della buccia, tagliatela a fette, sistematele sulla placca foderata con carta da forno e cuocetele in forno caldo a 200° per 30 minuti. Scolate le patate, sbucciatele ancora calde e passatele subito allo schiacciapatate. Mettete il purè sulla spianatoria, unite 150 g di **farina**, 1 **uovo**, una grattatina di **noce moscata**, **sale**, **pepe** e lavorate energicamente fino

a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Dividete l'impasto in pezzi regolari, ricavandone altrettanti bastoncini, tagliateli a pezzetti regolari di circa 2 cm e passateli su una forchetta per rigarli. Rosolate 2 spicchi d'**aglio** con 30 g di **burro**, unite 400 g di **funghi** misti, profumate con poco **fino**, salate, pepate e portate a cottura. Tuffate gli gnocchi in acqua bollente salata, scolateli con un mestolo forato appena salgono in superficie, mescolateli con il condimento, distribuite sopra 200 g di **caprino** fresco a pezzetti, fate riposare per qualche istante e servite.

la
Variante

38 • inTavola

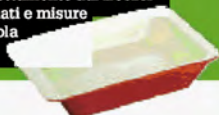


GLI ATTREZZI SU MISURA

- Coloratissimo, non serve solo per il forno, ma protegge le mani dal contatto con pentole, teglie, alimenti e liquidi caldi (Silikomart, linea Marty for Party, a € 17,90).



- In porcellana smaltata, passa direttamente dal freezer al forno. Disponibile in tanti formati e misure differenti; bella da portare in tavola (Tescoma, da € 12,90).



I PRODOTTI GIUSTI



La zucca è colta a vapore, confezionata sottovuoto e pastorizzata, pronta da usare (Società Agricola Orticultura Santambrogio, nei supermercati Esselunga, 250 g, a € 1,95).



Il balsamico è il risultato di una lenta acetificazione di mosto di uva cotto con pregiato aceto di vino (Aceto Balsamico di Modena Igp. Ponti, Maturato 12 mesi, 250 ml, a circa € 3,99).