

Gnocchi di carote con crema di piselli e porro



Difficoltà
Bassa



Tempo
1 ora e 30 min



Dosi per
4 persone

Ingredienti

- 500 g di carote crude
- 200 g di farina di semola rimacinata di grano duro (+ 50 g per spianatoia)
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di curcuma
- 200 g di piselli cotti
- 1 porro
- Olio EVO
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 cucchiaio di semi di sesamo

In questa ricetta per la preparazione degli gnocchi troviamo, in alternativa alle classiche patate, le carote, ortaggi ricchi di betacarotene, un prezioso carotenoide responsabile del colore arancione. Con la cottura e la presenza di olio EVO se ne aumenta la biodisponibilità e l'assorbimento. Il consumo di carote, un tempo sconsigliato a causa dell'elevato indice glicemico, è stato sdoganato grazie alla considerazione che la quantità di zuccheri per 100 grammi è esigua (carico glicemico). Esistono anche le carote viola che apportano antocianine e flavonoidi e le carote gialle che apportano più luteina.

Preparazione

- Pelare e lessare le carote in poca acqua.
- Una volta cotte scolare le carote e aspettare che si raffreddino; con un passaverdure creare una purea.
- Mettere la farina sulla spianatoia oppure in una ciotola, aggiungere la purea di carote, la curcuma, il sale e l'uovo; lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido ma compatto (aggiungere farina se necessario).
- Far riposare l'impasto avvolto in una pellicola trasparente per circa mezz'ora.

Gnocchi di carote con crema di piselli e porro



Difficoltà
Bassa



Tempo
1 ora e 30 min



Dosi per
4 persone

Ingredienti

- 500 g di carote crude
- 200 g di farina di semola rimacinata di grano duro (+ 50 g per spianatoia)
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di curcuma
- 200 g di piselli cotti
- 1 porro
- Olio EVO
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 cucchiaino di semi di sesamo

- Affettare finemente il porro e stufarlo in una padella con poca acqua e un cucchiaino d'olio; aggiungere i piselli, sale, pepe, mezzo bicchiere di acqua calda (che servirà per renderlo più cremoso) e far insaporire il tutto per una decina di minuti.
- Frullare il composto fino ad ottenere una crema piuttosto liquida, eventualmente aggiungere altra acqua tiepida.
- Riprendere l'impasto, prelevare dei pezzi e stenderli con le punte delle dita per formare dei filoncini dello spessore di un dito: per farlo ci si può aiutare infarinando di tanto in tanto la spianatoia con la semola; tagliare i filoncini a tocchetti di circa due cm e con l'aiuto della parte posteriore della grattugia (infarinata) trascinarli con il dito indice per ottenere la classica forma.
- Disporre gli gnocchi su un vassoio infarinato distanziati tra loro senza sovrapporli.
- Portare a bollire l'acqua e salare.
- Versate gli gnocchi nell'acqua bollente, mescolando delicatamente e quando saliranno a galla (dopo pochi minuti) scolarli con un mestolo forato.
- Adagiare gli gnocchi in una padella contenente la crema di piselli e porro, mescolare delicatamente.
- Impiattare e decorare con i semi di sesamo.

Buon Appetito