

Gnocchetti di PATATE al limone

con pesto di basilico e pisellini freschi

senza glutine / senza lattosio e senza uova / vegan / senza soia / senza frutta secca / congelabile



Quando ero bambino e si preparavano gli gnocchi in casa significava che veniva qualche ospite a pranzo, in molti casi per celebrare una festività. Io e mio fratello “aiutavamo” mia mamma, sicuramente dandole più pensieri che un reale aiuto, ma questi momenti sono stati la base per sviluppare la mia passione sin da allora. Seppur sia diventato un lavoro, ancora oggi fare gli gnocchi resta per me un gesto speciale pieno di emozione e passione.

INGREDIENTI PROCEDIMENTO

per 4 porzioni

Per gli gnocchi
patate pelate, cotte e schiacciate

g 500

mix di farina senza glutine
(vedi ricette base da pag. 150)

g 240

curcuma g 4

sale

noce moscata

scorza di limone

olio extravergine di oliva g 20

piselli freschi g 120

Per il pesto

purea di piselli g 40 (ottenuta
cuocendo i piselli coperti a filo
di acqua a fiamma bassa e poi
frullando)

basilico g 40

ghiaccio g 20

olio extravergine di oliva g 20

aglio g 0,5

sale

Per la decorazione

scorza di limone

piccole foglie di menta

Per gli gnocchi

Lavora gli ingredienti degli gnocchi (tranne i piselli) come per ottenere un impasto tradizionale. Forma gli gnocchetti e decorali con una forchetta o con l'apposito strumento. Cuocili in abbondante acqua salata con i piselli freschi e scolali delicatamente quando vengono a galla. Ungili con olio extravergine d'oliva.

Per il pesto

Frulla tutti gli ingredienti con un frullatore a immersione o un mixer. Lavora quel tanto che basta per amalgamare, evitando che il riscaldamento della macchina cambi il colore e alteri il gusto della salsa.

Come servirli

Adagia gli gnocchi sul pesto, decorando a piacere con scorza di limone, piccoli ciuffetti di menta e gocce di pesto.

FOCUS: INFORMAZIONI UTILI

Un consiglio valido per tutti gli alimenti ma che nel caso degli agrumi diventa davvero fondamentale: leggiamo sempre l'etichetta! In questo caso verificiamo che il limone sia di provenienza nazionale e che la sua buccia, che useremo, sia edibile.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

Le patate sono buonissime, ma tendono ad alzare un po' la glicemia. È una buona idea abbinarle i piselli, che contengono fibre e proteine in grado di abbassare l'indice glicemico del piatto.