Gnocchi con i ceci e la farina di riso

Data: Invalid Date | Autore: Piero Cantore



Questa settimana voglio preparare una ricetta dedicata ai vegani e vegetariani , un piatto rivisitato della cucina italiana gli gnocchi pero con i ceci e la farina di riso.
Un piatto molto gustoso e nutriente il tutto poi saltato con funghi cardoncelli in salsa rosa.[MORE]

Scopriamo la ricetta sempre per 4 persone gli ingredienti:
450 g di ceci lessati
50 g di farina integrale di riso
sale q.b
200 g di funghi cardoncelli
50 grammi di passata di pomodori
50 grammi di margarina
50 grammi di farina 00
500ml di acqua

Partiamo dall'impasto per gli gnocchi , prendiamo i ceci lessi e poneteli in una terrina, con l’aiuto di un frullatore a immersione riduciamoli in crema.

Aggiungete alla crema la farina e mescolate per bene il composto aggiungendo anche un pizzico di sale. Una volta raggiunta la consistenza necessaria, disponete piccoli pezzi di impasto su di un piano da lavoro, possibilmente in legno, cosparso con un po’ di farina. Realizzate dei cilindri e tagliateli trasversalmente ogni 2 o 3 centimetri circa. Mettete gli gnocchetti così ottenuti su di un vassoio sempre infarinato e mano a mano poneteli in frigorifero per circa un ora cosi si manterranno ben sodi.

nel frattempo prendiamo i funghi cardoncelli e laviamoli per bene puliamoli , tagliamoli a fette prediamo una padella antiaderente e mettiamo dell'olio di oliva , un aglio e facciamo soffriggere i nostri funghi , dopo un po aggiungiamo il pomodoro passato e lasciamo cuocere per circa 10 minuti.

A questo punto facciamo sciogliere la margarina in un pentolino quando si sara sciolta per bene aggiungiamo la farina e amalgamiamo per bene , facendo attenzione a non far creare nessun

grume , aggiungiamo l'acqua e facciamo addensare per bene a fuoco moderato per circa 12 minuti.

Portate ad ebollizione abbondante acqua salata e versate gli gnocchetti: non necessitano di una lunga cottura, il vecchio metodo “quando vengono a galla sono pronti” vale sempre. Abbiate cura di scolare gli gnocchetti con una schiumarola perché l’impasto è comunque molto più delicato rispetto ai classici gnocchi di patate.

Aggiungiamo ai funghi e al pomodoro la nostra crema quanto basta per creare una crema di colore rosa e ben amalgamata .
Mettiamoli nella padella anche gli gnocchi e amalgamiamo il tutto per bene spolverizzate con del prezzemolo fresco , il piatto e pronto.

Fonte Foto Sapori Nuovi

Piero Cantore

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/gnocchi-con-i-ceci-e-la-farina-di-riso/96721