



GNOCCHI ALLA ROMANA

buonissimi ma poco dietetici 😊

 10 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di latte di vacca, intero pastorizzato
- 250 grammi di semola di grano duro, secca
- 100 grammi di burro
- 2 unità di uovo di gallina, tuorlo (40 g)
- 3 cucchiaini da tavola (colmi) di parmigiano (30 g)
- 2 cucchiaini da tavola (colmi) di pecorino da grattugiare (20 g)
- sale q.b.
- noce moscata q.b.
- pepe nero q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scaldare il latte in una casseruola con 50 gr di burro, il sale e la noce moscata. Quando il latte arriva ad ebollizione, aggiungere il semolino, mescolare bene con una frusta a mano fino a quando non ha raggiunto la consistenza di una polenta. Incorporare i tuorli leggermente sbattuti e 3 cucchiaini di parmigiano sempre amalgamando.
- 2° Versare il composto su della carta da forno e creare un cilindro di circa 5 cm di diametro. Far raffreddare in frigo per 15 minuti e poi tagliare dischetti di circa 1cm di spessore.
- 3° Imburrare la teglia e disporre i dischetti ottenuti. Cospargere gli gnocchi con il burro e il formaggio rimanenti spolverando con poco pepe nero (facoltativo). Cuocere a 180°C per 15-20 minuti avendo cura di azionare il grill negli ultimi 5 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (362 g)	% AR
ENERGIA	180 kcal	652 kcal	33 %
PROTEINE	6 g	22 g	43 %
CARBOIDRATI	16 g	57 g	22 %
ZUCCHERI	4 g	13 g	15 %
LIPIDI	10 g	37 g	53 %
GRASSI SATURI	6 g	21 g	104 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	237 mg	858 mg	36 %

