

GNOCCHI DI PISELLI



Gli gnocchetti di piselli senza uova sono perfetti per chi vorrebbe mangiare più legumi o introdurre più proteine vegetale nella propria dieta. Si tratta di una variante delicata e saporita dei più classici gnocchetti di patate. Possono essere conditi con un filo di olio e della salvia oppure con un formaggio proteico spalmabile.

 3.7 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di piselli surgelati
- 250 grammi di farina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scaldiamo un filo d'olio in una padella e cuociamo i piselli per 5-8 minuti. Aggiustiamo di sale.
- 2° Appena sono cotti, versiamoli in un contenitore alto e frulliamoli con un frullatore a immersione per ottenere una purea.
- 3° Trasferiamo il composto in una ciotola e lasciamolo raffreddare. Poi incorporiamo alla purea di piselli la farina un po' alla volta.
- 4° Quando l'impasto diventa consistente trasferiamolo sul piano di lavoro e impastiamo a mano finendo di incorporare la farina.
- 5° Formiamo un panetto e dividiamolo in 6 porzioni con un coltello. Lavoriamo ciascuna porzione con le mani e un pochino di farina in modo da formare un filoncino.
- 6° Tagliamo il filoncino per ricavare gli gnocchetti e man mano che sono pronti teniamoli da parte aggiungendo un pizzico di farina per non farli attaccare.
- 7° Cuociamo gli gnocchetti in acqua bollente salata e scoliamoli quando cominciano a venire a galla.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	186 kcal	279 kcal	14 %
PROTEINE	8 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	39 g	59 g	23 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	5 %
LIPIDI	1 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	9 g	35 %
SODIO	3 mg	4 mg	0 %