



## GNOCCHI DI CECI CON PESTO DI BASILICO E PINOLI

 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 350 grammi di ceci in scatola
- farina di frumento, integrale quanto basta
- 2 grammi di sale da cucina
- 30 grammi di basilico, fresco
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 20 grammi di pinoli

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparazione degli gnocchi di ceci: frullare i ceci (già cotti) fino ad ottenere un impasto omogeneo. Unire la farina (quanto basta) ed un pizzico di sale e pepe e cominciare a lavorare il composto con le mani.
- 2° una volta amalgamati tra loro tutti gli ingredienti formare gli gnocchi creando delle palline da 10 / 15 grammi l'una.
- 3° Portare a bollire una pentola di acqua e nel frattempo procedere con la preparazione del pesto.
- 4° Preparazione del pesto: frullare insieme il basilico, con 3/4 dei pinoli e l'olio di oliva.
- 5° Far tostare i pinoli messi da parte per 2 / 3 minuti in una padella, così da aggiungere una parte croccante sul finale.
- 6° Nel frattempo l'acqua sarà giunta a bollire, procedere con la salatura ed immergervi gli gnocchi; quando verranno a galla saranno pronti.
- 7° scolare gli gnocchi con una schiumarola e condirli con il pesto di basilico, aggiungete i pinoli tostati sul finale. Pronti per essere serviti!

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (215 g)	% AR
ENERGIA	120 kcal	259 kcal	13 %
PROTEINE	5 g	12 g	23 %
CARBOIDRATI	8 g	17 g	7 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	8 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	16 g	62 %
SODIO	457 mg	983 mg	41 %