



GNOCCHI DI BROCCOLO

Questi gnocchi di broccoli senza uova sono un primo realizzato con pochi e sani ingredienti: broccolo, patata e farina integrale. Da condire con un filo di olio e grana o salsa di pomodoro.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina di frumento, integrale
- 1 patata di medie dimensioni
- 1 cavolo broccolo verde ramoso
- q.b di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate la patata in tocchetti e il broccolo in cimette: entrambi con grossi tagli, per questa ricetta le verdure non devono essere ridotte in piccoli pezzi. Lessatele in acqua salata per 15 minuti, finché le patate risultano morbide. Scolate.
- 2° Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata buttandoli ad uno ad uno. Quando vengono a galla trasferiteli con una schiumarola in una padella per rosolarli (se piace) con olio o burro, oppure conditeli direttamente senza rosolarli. Noi li abbiamo conditi con un pesto di basilico fresco.
- 3° Iniziate ad aggiungere la farina fino a 200g. Formate un panetto. Se il panetto è ancora troppo molle aggiungete farina ma senza esagerare: non è necessario ottenere un panetto asciutto.
- 4° Prelevate poco alla volta un po' di impasto e rotolatelo sul piano infarinato fino a creare dei filoni. Appiattiteli un poco poi tagliateli a quadretti. Se piace, intingete una forchetta nella farina e rigate ogni gnocco.
- 5° Trasferite le verdure ben scolate in una ciotola e schiacciatele con uno schiacciapatate. Amalgamate bene
- 6° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [426 g]	% AR
ENERGIA	112 kcal	475 kcal	24 %
PROTEINE	5 g	21 g	43 %
CARBOIDRATI	22 g	95 g	37 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	7 %
LIPIDI	1 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	18 g	71 %
SODIO	55 mg	232 mg	10 %