



## GNOCCHI DI ZUCCHINE

Questi gnocchi di zucchini sono pepite morbidissime che si sciolgono in bocca: noi le abbiamo preparate con la ricetta originale, burro salvia e parmigiano, ma sono ottimi anche solo con olio e basilico. Dosi per 2 persone.

2 porzioni

## INGREDIENTI

- 500 grammi di zucchini
- 4 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (20 g)
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 4 cucchiai da tavola (colmi) di parmigiano (40 g)
- 85 grammi di farina di frumento
- 100 grammi di farina di avena
- q.b di sale da cucina e pepe
- q.b di salvia, fresca

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lavate le zucchini, asciugatele, eliminate le estremità e tagliatele a cubetti. Salatele e mettete a sgocciolare nello scolapasta, coperte con un piatto e con un peso per 4-5 ore.
- 2° Trascorso questo tempo, cuocetele in padella con un filo d'olio e la cipolla tritata, a fuoco medio finché non saranno morbide. Lasciatele intiepidire e frullatele. Trasferitele in una ciotola, aggiungete l'uovo, 20 g di formaggio grattugiato, pepe e la farina. Mescolate bene.
- 3° Portate a bollore abbondante acqua salata e provate a cuocere un paio di gnocchi, formandoli con un cucchiaio. Quando salgono a galla sono pronti. Assaggiateli: non devono essere né troppo morbidi né troppo duri. Se la consistenza va bene, cuoceteli tutti, altrimenti aggiungete un po' di farina.
- 4° Mentre gli gnocchi di zucchini cuociono, scaldate il burro con le foglie di salvia. Impiattate gli gnocchi, spolverateli con abbondante Parmigiano e condite con il burro (o l'olio per una versione più leggera) alla salvia. Servite immediatamente.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (440 g)	% AR
ENERGIA	131 kcal	575 kcal	29 %
PROTEINE	6 g	25 g	50 %
CARBOIDRATI	16 g	72 g	28 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	5 g	22 g	32 %
GRASSI SATURI	2 g	7 g	34 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	12 g	48 %
SODIO	83 mg	364 mg	15 %