



GNOCCHI DI CAROTE E FARINA DI CECI

Gli gnocchi di carote e farina di ceci sono senza glutine e senza latticini. Un primo delizioso e molto leggero, super digeribile e con poche calorie; la farina di ceci che aggiungiamo alla purea di carote è infatti molto ridotta, così da ottenere piccole pepite arancioni morbide che si sciolgono in bocca. La parte più importante della ricetta è la "strizzatura" delle carote in un telo da cucina. In questa fase della procedura mettete in conto un po' di pazienza per lasciare intiepidire e poi strizzare a più tempi.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di carote
- 85 grammi di farina di ceci + un po' per la lavorazione
- 1 tuorlo (20 g)
- 2 grammi di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pelate le carote e riducetele a rondelle non troppo piccole. Lessatele in acqua bollente ben salata finché così tenere da cedere se schiacciate da una forchetta. Scolatele bene e poi, ancora calde, frullatele con il minipimer. Otterrete una purea piuttosto acquosa.
- 2° Trasferite la purea in un canovaccio da cucina e lasciate scolare sopra un colino, finché si è intiepidita. Quando è tiepida, raccogliete il canovaccio, chiudetelo e strizzate piano per far fuoriuscire tutta l'acqua. Questa operazione è la più importante, le carote devono contenere meno acqua possibile. Strizzate e poi lasciate riposare un po' per strizzare nuovamente, perché estrarrete molta acqua.
- 3° Rovesciate ora la purea "asciugata" in una ciotola; se si è depositata un po' sul canovaccio prelevatela con un cucchiaino. Aggiungete 85g di farina di ceci, due pizzichi di sale e un tuorlo.
- 4° Mescolate ottenendo un impasto denso ma morbido. Non aggiungete farina anche se siete tentati perché l'impasto deve rimanere morbido. Prelevatene un po' con un cucchiaino e guardate se rimane in forma quando ruotate il cucchiaino: se cola, allora va aggiunta farina, ma significa che non è stata estratta abbastanza acqua dalle carote e gli gnocchi verranno un po' più duri. Versate un po' di farina di ceci sul piano e depositatevi un mucchietto di composto.
- 5° Create un filoncino che risulterà molto morbido, fate attenzione a non disfarlo e dividetelo in gnocchetti. Potete lasciarli in frigorifero a rassodare oppure cuocerli subito. Portate a bollore una pentola per pasta e salate. Tuffate gli gnocchi e aspettate che vengano a galla per prelevarli con una schiumarola.
- 6° Sono molto buoni se rosolati ulteriormente in una padella antiaderente con un po' di olio. Noi li abbiamo conditi con spinaci passati in padella, profumati con aglio e pepe.
- 7° Fonte: www.cucinaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (454 g)	% AR
ENERGIA	67 kcal	306 kcal	15 %
PROTEINE	3 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	12 g	53 g	21 %
ZUCCHERI	7 g	32 g	36 %
LIPIDI	1 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	18 g	73 %
SODIO	172 mg	780 mg	32 %