

Gnocchi con farina di ceci e crema di spinaci



di Rodi Roşcata - 20/11/2017 15:16 | aggiornato 20/11/2017 15:21

Piatto leggero e gustoso, gli gnocchi con farina di ceci sono adatti a ogni occasione. Ci vogliono davvero pochi ingredienti per preparare un piatto sano e completo, ricco di sapore. Prova questa semplice ricetta: sarà gradita da tutti.



Ho scoperto la **farina di ceci** recentemente e sono stata subito conquistata dal suo gusto. Questa farina è molto versatile e si presta a tantissime preparazioni: pane, biscotti, crespelle, pasta, crostate. Grazie al suo contenuto proteico, la farina di ceci è un'ottima fonte proteica per l'alimentazione vegana. Per preparare gli **gnocchi con farina di ceci** ho usato pochi ingredienti: un mix di farine, spezie e acqua. Ho scelto un condimento semplice, preparato con spinaci e formaggio magro.



Ho fatto l'impasto per gli gnocchi con **farina integrale** e farina di ceci. Ho aggiunto un pizzico di paprika affumicata (potete farne a meno), un pizzico di sale e acqua tiepida quanto basta. L'impasto deve avere una consistenza piuttosto morbida, in questo modo gli gnocchetti si scioglieranno in bocca. Per dare agli gnocchi un bell'aspetto, ho passato ogni pezzetto di impasto sopra una forchetta (se andate di fretta, evitate questo passaggio).



Come condimento ho preparato una crema di spinaci e formaggio fresco. Ho aromatizzato con aglio in polvere e pepe nero. Potete condire il vostro piatto con semplice sugo fresco di pomodoro e parmigiano grattugiato.

Le dosi indicate nella ricetta sono per due porzioni, con circa 464 calorie, di cui: 72 gr. carboidrati, 8,5 gr. grassi e 35 gr. proteine (i calcoli sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usate).

Vediamo la ricetta.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

In tegame

Categoria

Gnocchi

Preparazione

15 minuti

Cottura

8 minuti

Tempo totale

23 minuti

Dosi

Per 2 persone

Ingredienti

PER GLI GNOCCHI

Farina di ceci

100 grammi

Paprika affumicata

A piacere

Acqua tiepida

Q.b.

Farina integrale

100 grammi

Sale

Un pizzico

PER IL CONDIMENTO**Spinaci surgelati**

200 grammi

Aglio in polvere

A piacere

Sale

Un pizzico

Parmigiano grattugiato

Mezzo cucchiaino

Formaggio fresco quark magro

100 grammi

Pepe nero

A piacere

Olio di oliva

Mezzo cucchiaino

Preparazione

1. In una ciotola o sulla spianatoia unisco le farine, la paprika, un pizzico di sale e inizio a impastare, aggiungendo poca acqua tiepida alla volta finché ottengo un panetto elastico e morbido.
2. Spolvero la spianatoia con poca farina di ceci, divido l'impasto in 4 parti e formo dei bastoncini (scegliete la grandezza che volete).
3. Taglio i bastoncini d'impasto in piccoli pezzetti, passo ogni pezzetto d'impasto sopra la forchetta e dispongo sopra un vassoio leggermente spolverato con farina di ceci.
4. Per il condimento faccio cuocere gli spinaci congelati con poca acqua per circa 7-8 minuti, frullo con un pizzico di sale, un pizzico di pepe nero e un pizzico di aglio in polvere (se serve, aggiungete poca acqua di cottura). Aggiungo l'olio e il quark magro e amalgamo bene.
5. Faccio cuocere gli gnocchi in abbondante acqua bollente, salata finché vengono a galla (ci vogliono circa 9 minuti).
6. Scolo gli gnocchi, salto in padella con il condimento di spinaci e spolvero con del parmigiano grattugiato.

Vota la ricetta