

Gnocchi di patate americane con tofu, salvia e noci: ricetta vegan



di Rodi Roșcata - 22/03/2019 10:18 | aggiornato 22/03/2019 10:23

Un piatto gustoso, preparato con pochi ingredienti: gli gnocchi di patate americane con tofu, salvia e noci piaceranno molto anche a chi non segue un'alimentazione vegan. Il segreto? Un scoppiettante mix di spezie che dà quel tocco in più.



Rodi Roșcata

La stagione delle patate dolci o americane sta quasi per finire quindi approfittiamo di questa radice tuberosa dalle mie proprietà, portando in tavola piatti gustosi e leggeri, ricchi di nutrienti. E quale miglior piatto per gustare appieno questa verdura se non gli gnocchi? Oggi ti propongo la ricetta facile degli **gnocchi di patate dolci con tofu, salvia e noci** - un **piatto vegan** che può però essere modificato a piacere, quindi condito con salse di carne, pesce o verdura a piacimento.



Per preparare questo piatto ti consiglio di **cuocere le patate dolci nel forno a microonde** o nel forno normale, in quanto tale cottura permette di avere delle patate con meno liquido. L'impasto viene preparato con solo patate e **farina integrale** più un pizzico di sale e un pizzico di pepe nero. Una volta pronto, lo si lascia riposare per almeno un'ora, nel modo che la farina assorba bene i liquidi.

Tuttavia, l'impasto risulta molto appiccicoso, quindi per formare gli gnocchetti serve una spianatoia ben infarinata con farina integrale o altra farina. Per evitare che gli gnocchetti di patate dolci si spappolino durante la cottura, una volta modellati, **vanno lasciati a seccare per un paio di ore** e poi cotti in abbondante acqua salata per poco tempo.

Per condire gli gnocchi ho preparato un condimento semplice con **tofu** - un alimento proteico, quasi insapore, ricavato dalla cagliatura del succo di soia - che ho fatto prima marinare con spezie e succo di limone. Ho arricchito il condimento con noci tritate e foglie di salvia.

Ecco la ricetta.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Gnocchi

Cottura

5 minuti

Dosi

Per 2 persone

Metodo di cottura

In tegame

Preparazione

60 minuti

Tempo totale

65 minuti

Ingredienti

PER GLI GNOCCHI**Patate americane lessate**

400 grammi

Farina integrale

100 grammi

Un pizzico di sale e pepe nero**PER IL CONDIMENTO****Tofu al naturale**

100 grammi

Gherigli di noci

50 grammi

Olio di oliva

1 cucchiaio

Succo di limone

1 cucchiaio

Aglio in polvere

A piacere

Paprika dolce

A piacere

Zenzero fresco

A piacere

Un pizzico di sale e pepe nero**Foglie di stevia**

3 - 4

Preparazione

1. Come prima cosa taglia a cubetti e metti a marinare il tofu condito con succo di limone, aglio in polvere, paprika e zenzero grattugiato. Amalgama bene, aggiungi un pizzico di sale, un pizzico di pepe nero, poni in un contenitore, copri e lascia riposare nel frigorifero. Puoi marinare il tofu anche il giorno prima - sarà più buono.
2. Lava le patate americane e metti a cuocere con tutta la buccia nel forno a 190°C fino a che diventano morbidi. Lascia raffreddare, toglie la buccia e schiaccia con una forchetta.
3. In una ciotola unisci le patate con la farina integrale, un pizzico di sale, un pizzico di pepe e impasta fino a che gli ingredienti saranno ben incorporati (l'impasto rimane appiccicoso). Copri la ciotola con pellicola alimentare e lascia riposare per un'ora.
4. Infarina bene una spianatoia con farina integrale o altra farina. Dividi l'impasto in 4 parti. Con attenzione forma 4 filoncini (scegli lo spessore che vuoi) e con il coltello ricava degli gnocchi. Passa

ogni gnocco sulla spianatoia infarinata dando la tipica forma. Disponi su un vassoio ben infarinato e lascia seccare per un paio d'ore.

5. Metti a bollire l'acqua e nel frattempo prepara il condimento: frulla il tofu marinato con le noci, la salvia e l'olio di oliva. Versa il condimento in una padella.

6. Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua salata a fiamma dolce. Non appena iniziano a galleggiare, scola e metti nella padella con il condimento insieme a qualche cucchiaino d'acqua di cottura. Salta per 30 secondi e servi con delle noci tritate grossolanamente e un filo d'olio d'oliva.

Vota la ricetta

