

Gnocchi veloci ai broccoli

Velocissimi e super sani per un primo piatto leggero che piacerà davvero a tutti.

TEMPO DI PREPARAZIONE
15''

TEMPO DI COTTURA
25'

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

1 broccolo grande
100g di farina + qb
un pizzico di sale
PER CONDIRE
una noce di burro fuso e salvia

IDEA GOLOSA

Se non hai problemi di linea o se vuoi farti una coccola puoi condire gli gnocchi con una fonduta di parmigiano o formaggi e, per una super golosità completa con qualche pezzettino di speck!

CUCINIAMO

PASSO 1

Pulisci i broccoli separando le cimette e lavandole bene. Mettile poi a cuocere in una pentola di acqua e fai bollire per circa 10' o fino a quando diventeranno morbide.

PASSO 2

Lascia raffreddare i broccoli in una ciotola capiente. Schiacciali con una forchetta o con un frullatore a immersione fino a creare una purea.

PASSO 3

Sala a piacere e aggiungi la farina un poco alla volta fino a ottenere un impasto compatto che si stacca facilmente dalle mani, potrebbe servirne di più in base all'umidità sviluppata dalla verdura. Se vuoi puoi lasciarlo riposare in frigorifero 10' affinché si compatti o semplicemente prepararlo in anticipo e prenderlo dal frigorifero solo al momento del bisogno.

PASSO 4

Facciamo gli gnocchi: Metti a bollire una pentola di acqua (io uso quella in cui ho cotto i broccoli per un sapore ancora più deciso), sala al bollore e prendi tra le mani l'impasto che hai creato e semplicemente ricava gli gnocchi tagliandoli con le forbici direttamente nell'acqua bollente. Cuoci qualche minuto dopo l'affioramento. Scola con una ramina e metti nella pentola insieme al condimento.

PASSO 5

Scalda una noce di burro in una padella antiaderente ampia e, non appena gli gnocchi saranno cotti trasferiscili delicatamente nella padella, lasciali insaporire un minuto mescolandoli velocemente cercando di non romperli e servi ancora caldi.

Buon appetito!