

GNOCCHETTI VERDI

Ingredienti per 4 persone:

- 2 patate,
- sale,
- 600 g di spinaci,
- 200 g di ricotta fresca,
- 1 uovo,
- 4 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato,
- 4 cucchiaini di farina di frumento semintegrale tipo 2,
- 3 cucchiaini di pangrattato integrale.

Per condire:

- olio d'oliva extra-vergine,
gomasio (o burro e salvia).

Bollire anzitutto in acqua salata le patate senza sbucciarle e nel frattempo lavate con cura gli spinaci e cuoceteli a parte in pochissima acqua o al vapore, salandoli leggermente.

Quando le patate sono cotte, sbucciatele, schiacciatele e tritate gli spinaci cotti, quindi mescolate le due verdure e, finché sono ancor calde, aggiungete la ricotta sbriciolata e lasciate quindi raffreddare il tutto.

Incorporatevi gli altri ingredienti in modo da ottenere un impasto non troppo molle nP troppo asciutta, aumentando o diminuendo la quantità di pangrattato a seconda della necessità e formate quindi degli gnocchetti grandi circa quanto una noce o poco più, aiutandovi con le mani infarinate.

Lasciateli poi riposare per un paio d'ore.

Trascorso questo tempo, tuffate gli gnocchi in acqua bollente e, quando vengono a galla, scolateli aiutandovi con una schiumarola.

Conditeli con olio e gomasio, oppure, se lo preferite, con burro fuso e salvia.