

GNOCCHI DI PATATA VIOLA E GRANO SARACENO CON SALSA DI SEDANO RAPA, MENTUCCIA E MANDORLE TOSTATE

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
Ingredienti per 4 persone

INGREDIENTI

- 1 kg patate viola cotte
- 250 g farina di grano saraceno
- 3 uova intere
- 1 noce moscata
- Sale e pepe a mulinello
- 80 g mandorle con la pelle
- 1 mazzetto mentuccia romana
- 1 spicchio aglio
- 250 ml latte di soia o riso
- 1 sedano rapa medio

PROCEDIMENTO

Pelare le patate ancora calde e schiacciarle con uno schiacciapatate su una spianatoia a fontana con una parte di farina, unire al centro due tuorli e un uovo intero una manciata di sale una macinata di pepe e una bella grattugiata di noce moscata; impastare il tutto fino ad ottenere un impasto morbido e compatto. Coprire con pellicola e fate riposare qualche minuto.

Stendere con le mani dei salamini e ricavare gli gnocchetti di una lunghezza di circa 1 cm.

Pulire e mondare il sedano rapa, tagliatelo a cubetti e fatelo rosolare in un tegame con lo spicchio di aglio schiacciato, aggiungere un pizzico di sale e pepe; coprire con 2 bicchieri di acqua calda e dopo circa 10 min. di cottura aggiungere il latte di soia.

Frullare il tutto con l'aiuto di un frullatore ad immersione, aggiustare di sale e pepe, aggiungere la mentuccia spezzettata e tenere da parte.

Cuocere in abbondante acqua salata gli gnocchi e fateli insaporire con la salsa di sedano rapa per qualche minuto; terminare con le mandorle tritate

grossolanamente e qualche fogliolina di mentuccia.*Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.