



“Gnocchetti senza patate con crema di zucca al rosmarino”

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 500 g di fagioli cannellini cotti
- ✓ 500 g zucca
- ✓ 200 g di farina semintegrale
- ✓ una cipolla
- ✓ una decina di olive taggiasche denocciolate
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ 2 cucchiaini di acqua
- ✓ un rametto di rosmarino fresco
- ✓ aromi o spezie a piacere
- ✓ sale integrale (q.b.)

Preparazione

Lavate la zucca eliminando anche eventuali tracce di terriccio, tagliatela a metà, poi a quarti e rimuovete la parte interna: se da agricoltura biologica non rimuovete la buccia, poi con un coltello ricavate dei

piccoli tocchetti. Preparate un trito di rosmarino, cipolla, olive e in una pentola antiaderente fatelo insaporire in qualche cucchiaino di olio, aromi o spezie e un pizzico di sale (facoltativo). Unite poi la zucca e cuocete a fuoco lento per circa 15 minuti, aggiungendo se necessario un po' d'acqua. A cottura ultimata frullate tutto.

Nel frattempo preparate gli gnocchi: frullate i cannellini, poneteli in una ciotola, unite la farina e impastate sino a ottenere un impasto morbido e omogeneo (se necessario incorporate un po' d'acqua). Utilizzando un cucchiaino da tavola prelevate un po' di impasto e formate tante palline fino a esaurimento.

In una pentola capiente portate l'acqua a ebollizione, aggiungete il sale, versate gli gnocchi e quando verranno a galla, scolateli.

Serviteli conditi con la crema di zucca e un filo di olio extravergine di oliva.

Buona salute a tutti!