

06 Dicembre 2016

## Gnocchi di barbabietola

Questo ortaggio colorato è perfetto per condire gli gnocchi in modo originale? e conquistare i bambini. Ecco la ricetta della blogger Cinzia Torri



Dalla blogger di "Mammarum"

Gli gnocchi sono un **cibo antichissimo**, molto diffuso in tanti paesi del mondo, che si prestano a tantissime varianti: di patate, di farina di frumento, di riso, di semola, di legumi, con pane secco o verdure varie. In genere sono anche un piatto amato da tutti, ed infatti è molto comune trovarli nel così detto menù bambini.

Per questo oggi voglio presentarvi i tradizionali gnocchi di patate con un ingrediente in più, un **trucco speciale** che li renderà non solo ancora più belli, ma anche più nutrienti, grazie alla presenza della **barbabietola**. Le barbabietole, o rape rosse, sono un alimento purtroppo caduto un po' in disuso ma in realtà andrebbero consumate abitualmente perché sono **ricche di preziosi nutrienti**, vitamine e antiossidanti.

La barbabietola può essere consumata cruda, grattugiata o affettata sottilmente e semplicemente condita con del succo di limone, oppure lessata, cotta al forno o in padella. In qualsiasi caso ricordatevi (ripetizione) che anche **le foglie e i gambi della barbabietola non vanno buttati** ma possono essere mangiati crudi in insalata o cotti saltati in padella.

Seguite sempre alcune importanti **regole per avere degli gnocchi perfetti**. Prima di tutto è importante non sbucciare le patate prima della cottura, altrimenti perderanno tutto l'amido, e quindi gli gnocchi legheranno con più fatica (io poi sono della scuola di pensiero che gli gnocchi non devono avere uova quindi devono legare da soli).

Poi bisogna **schacciare le patate nello schiaccia patate quando sono ancora calde**, in modo tale che la buccia morbida rimanga agevolmente nello schiacciapatate e esca solo la polpa.

Prima di aggiungere la farina però bisogna aspettare che le patate si siano intiepidite, altrimenti se farete

questo passaggio con le patate troppo calde, dovrete utilizzare tanta farina in più, e gli gnocchi potrebbero risultare di una consistenza troppo dura.

Altro trucco che secondo me aiuta a realizzare ottimi gnocchi è la **cottura delle patate a vapore**. Io per fare prima utilizzo la pentola a pressione, e in questo modo ho ottimi risultati in pochissimo tempo.



## **GNOCCHI DI BARBABIETOLA**

### **Ingredienti (per 8 persone):**

800g di patate circa

200g di barbabietola circa

150/200g di farina tipo 1 (da aggiungere un po' alla volta, più altra per la spianatoia)

Burro

Parmigiano Reggiano

### **Procedimento**

Lessate per 20 minuti in pentola a pressione le patate con la buccia e la barbabietola sbucciata e tagliata a metà. Una volta che le patate e la barbabietola saranno cotte schiacciate le patate con uno schiacciapatate e frullate le barbabietole con un mixer. Unite poi le due verdure in una ciotola capiente, mescolatele insieme, salate e poi lasciate intiepidire il tutto.



Aggiungete poi la farina, un poco alla volta, fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo. A questo punto formate dei lunghi salsicciotti e tagliate dei piccoli pezzetti di 2 cm circa. Se volete passateli ad uno ad uno sui rebbi di una forchetta, ed appoggiateli su un piatto appena infarinato, ben distanti gli uni dagli altri.

Quando avrete terminato tutti gli gnocchi buttateli in acqua bollente salata e raccoglieteli con una schiumarola quando verranno mano a mano a galla. Conditeli con burro fuso e una grattugiata di Parmigiano Reggiano e servite.

#### **Potrebbe interessarti anche**

Quando a cucinare è il socio, le tagliatelle sono alle greppole in salsa di zucca [1]

Plum cake salato con topinambur, semi oleosi misti e scamorza fresca [2]

Quinoa ai funghi porcini [3]

---

#### **Links**

[1] <https://www.territori.coop.it/ricette/quando-cucinare-%C3%A8-il-socio-le-tagliatelle-sono-alle-greppole-salsa-di-zucca>

[2] <https://www.territori.coop.it/ricette/plum-cake-salato-con-topinambur-semi-oleosi-misti-e-scamorza-fresca>

[3] <https://www.territori.coop.it/ricette/quinoa-ai-funghi-porcini>