



Cucina Italiana
di NICOLA SORRENTINO

Giovedì gnocchi senza ingrassare



LIVE EXPERT
Nutrizionista
Direttore della Iulm
Food Academy

Un piatto della tradizione. Ma declinato con olio anziché burro. Un po' di parmigiano anziché un corposo mix di formaggi. E il dado vegetale al posto del latte intero... Così si abbattano le calorie e si mette in tavola un piatto unico ricco di nutrienti



RICETTA LIGHT

CIRCA 430 CALORIE PER PORZIONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di semolino
- 50 g di farina di mais
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e due cucchiai per il condimento
- 2 tuorli d'uovo
- un dado vegetale per un litro di brodo
- sale, noce moscata
- 4 cucchiai di parmigiano

ESECUZIONE



1 Portate a ebollizione il brodo vegetale con un cucchiaio di olio. Poi versare il semolino e la farina di mais a pioggia mescolando velocemente. Cuocere a fiamma bassa per 5-6 minuti



2 Quando il composto si è addensato: mettere in una ciotola e incorporare i tuorli. Versare l'impasto su una teglia ad un'altezza di 2-3 centimetri e lasciare raffreddare mezz'ora



3 Ritagliare gli gnocchi e disporli su una pirofila oliata. Condire con l'olio rimasto, spolverare la noce moscata, il parmigiano grattugiato e infornare a 200 gradi per 20 minuti

RICETTA TRADIZIONALE

750 CALORIE PER PORZIONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di semolino
- un litro di latte intero
- 2 tuorli d'uovo
- 100 g di parmigiano
- 50 g di pecorino
- sale
- noce moscata
- Per il condimento: 100 g di burro