

Gnocchi di patate senza glutine

Ecco due ricette di facile riuscita per fare gli gnocchi di patate senza l'utilizzo della farina tradizionale, nella prima si utilizzerà la farina di riso e nella seconda si utilizzeranno i fiocchi di patate, quelli per fare il purè istantaneo per intenderci

(dosi indicative per circa 4 porzioni)

Versione con farina di riso

Ingredienti

- 1 kg di patate a pasta rossa o bianca (secondo me son quelle che fanno venire meglio gli gnocchi)
- 300 g. di farina di riso + quella necessaria per la spianatoia
- sale q.b. (facoltativo)
- pepe q.b. (facoltativo)

Versione con i fiocchi di patate

Ingredienti:

- 1 kg di patate a pasta rossa o bianca
- 200 g. di fiocchi di patate (quelli per fare il purè di patate) al naturale, qui la dose è veramente indicativa dato che la farina essendo sempre di patate assorbe in modo diverso...basta aggiungerla man mano.
- farina di riso necessaria per la spianatoia sale q.b. (facoltativo)

Strumenti:

- Ciotola grande per impastare
- Cestello per cottura a vapore
- Schiacciapatate

Procedimento comune

Cuocete le patate a vapore. Scegliete delle patate non troppo grandi e tagliatele a metà. Saranno poi schiacciate con lo schiaccia patate e la buccia rimarrà lì.

Una volta cotte fatele raffreddare e schiacciarle con l'apposito attrezzo. Aggiungete poi la farina ed iniziate a formare l'impasto. Regolate di sale e se volete pepe.

Ricordarsi che più è alto il contenuto di patata nell'impasto e meglio verrà lo gnocco: Quindi le dosi delle farine sono indicative.

Quindi aggiungete la farina poco per volta fino alla quantità necessaria e comunque fino a quando l'impasto non si staccherà facilmente dalle pareti della ciotola.

Creare un panetto con l'impasto e poi delle striscioline quando un pollice circa di diametro. Tagliate gli gnocchi alla distanza di circa 1 o 2 cm l'uno dall'altro. Se volete potete anche rigarli con i rebbi di una forchetta. Cospargerli di farina e eccoli pronti o per esser conservati nel congelatore o per esser consumati subito col sugo che preferite.

*PS: Potete fare ottimi **GNOCCHI DI ZUCCA E PATATE** utilizzando 1/2 quantità di patate e 1/2 di zucca.*

*Potete anche utilizzare altre verdure per "**COLORARLI**" come **la rapa rossa o gli spinaci**. L'unica accortezza è lessare queste verdure e strizzarle poi bene per eliminare l'acqua in eccesso. Il rapporto patate deve esser di 2/3 contro le verdure di 1/3.*