Gnocchi alle erbette

Il primo piatto di Pasqua

Il pranzo di Pasqua è all'insegna della semplicità con la ricetta degli gnocchi alle erbette.

Nella preparazione di questa ricetta avrete l'occasione di sperimentare le proprietà culinarie delle **erbette di campo**. In particolar modo dell'**ortica**, le cui foglioline sono ricche di clorofilla (e quindi anche di magnesio che è un suo componente), calcio, ferro e silicio. Scegliete quelle lontano da zone inquinate e consumatele spesso quando sono di stagione perché sono utili "ricostituenti" primaverili.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 25 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

250 g di carletti, ortiche (o altre erbette di campo, possono andare bene anche spinaci freschi)
250 g di farina semi integrale di grano tenero
100 g di ricotta affumicata
1 uovo
1 scalogno tritato
100 ml di bevanda di riso o soia
noce moscata
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento

1. Lavare bene le erbette eliminando le parti più dure e legnose. Sbollentarle in abbondante acqua salata. Scolarle e rosolarle insieme all'olio e allo scalogno tritato.
2. Passare tutto al frullatore ad immersione aggiungendo la bevanda vegetale, quindi incorporare la farina, l'uovo, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Amalgamare bene il tutto con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. In una pentola di acqua bollente salata tuffare gli gnocchetti formati con l'aiuto di due cucchiaini. Non appena questi vengono a galla raccoglierli e metterli in acqua fredda.
4. Una volta pronti, immergerli ancora in acqua bollente salata per un paio di minuti, scolare e condirli con l'olio e la ricotta affumicata grattugiata.