

Canederli integrali



Concediti un eccellente strappo alla regola con questi appetitosissimi canederli in versione integrale.

Se non puoi andare in settimana bianca, la settimana bianca arriva a casa tua! Come? Con questo bellissimo e buonissimo piatto di **canederli**, le super polpette di pane tipiche del Trentino-Alto Adige. Qui sono leggermente rivisitate in chiave più *light* con la scelta del **pane integrale** per l'impasto e del **burro da centrifuga** per il condimento. Il burro da centrifuga viene preparato a partire dal latte che viene inserito all'interno di macchinari che

sfruttano la forza centrifuga per separare la panna dal latte. Questo metodo, quindi, garantisce un burro migliore perché le proprietà nutritive e organolettiche del prodotto sono preservate.

Quindi sì allo strappo alla regola, tanto più se è di qualità!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 20 min. + 25 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 persone)

250 g di pane raffermo integrale

100 g di speck dell'Alto Adige tagliato a dadini piccoli (2-3 mm per lato)

2 uova Passo dopo Passo Despar

2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

220 g di acqua

1 cucchiaio di cipolla tritata Passo dopo Passo Despar

1 o 2 cucchiaini di farina integrale di grano duro

10 g di burro preferibilmente da centrifuga

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

1 cucchiaio di erba cipollina tritata e dei fili interi per la decorazione

pane grattugiato (preferibilmente integrale) q.b.

un pizzico di pepe nero

Procedimento

1. Rosola la cipolla con un filo d'olio, aggiungi lo speck tagliato a dadini e un mestolino di acqua.

2. In una terrina aggiungi il pane tagliato a cubetti alla cipolla e allo speck, versa tutta l'acqua e mescola bene.

3. Sbatti le uova e aggiungi il prezzemolo, l'erba cipollina e il pepe. Unisci all'impasto precedente e mescola bene. Lascia riposare per 15 minuti.

4. A questo punto aggiungi un po' di farina, in quantità variabile a seconda della consistenza

del pane bagnato (circa 1 o 2 cucchiaini).

5. Forma con le mani 8 canederli del diametro desiderato (se l'impasto risultasse troppo molle, rassoda con del pangrattato).

6. Una volta preparati tutti i canederli, cuocili in acqua bollente per 15 minuti circa al minimo bollore.

7. Servili condendoli con una noce di burro e con qualche filo di erba cipollina.