

Gnocchi di farro con zucchini e calamari



Oggi vi proponiamo un esperimento ben riuscito: gnocchi di farro con zucchini e calamari.

Gli gnocchi di farro sono una semplice variante dei classici gnocchi, dove viene sostituita parte della farina di grano duro con la farina integrale di farro. L'impasto è leggermente diverso, al tatto un po' più gommoso, ma tengono perfettamente la cottura e hanno un gusto delicato.

Ingredienti per 3 persone

Per gli gnocchi

500 g di patate

150 g di farina di farro integrale

100 g di farina di grano duro

Per il condimento

200 g di calamari

8 zucchini medio/piccole

pinoli

olio

sale

Per prima cosa lavare le patate e metterle in una

pentola con acqua fredda, portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 minuti, per verificare il grado di cottura fare la prova della forchetta.

Scolare le patate, sbucciarle, schiacciarle con l'aiuto di uno schiacciapatate e metterle in una ciotola a raffreddare.

Mentre le patate raffreddano, pulire i calamari: eliminare la pelle esterna, eliminare le viscere interne e lavarli sotto l'acqua corrente. Tagliare 3/4 dei calamari in piccoli pezzettini e tagliare a metà secondo il lato lungo, i restanti.

Lavare le zucchine ed eliminare le due estremità. Con l'aiuto di una grattugia tritare 5 zucchine mentre tagliare le altre 3 a dadini.

In una padella antiaderente, scaldare un filo d'olio e cuocere le zucchine tritate per circa 15 minuti. A metà cottura aggiungere i calamari tagliati a pezzettini e aggiustare di sale.

In un'altra padella saltare con un filo d'olio le zucchine tagliate a dadini, cuocere a fuoco vivo per qualche minuto e tenere da parte. Nella stessa padella, adagiare i calamari interi, aggiungere i pinoli e cuocere per qualche minuto. Unire zucchine e calamari e tenere da parte.



A questo punto il condimento è pronto.

Per la preparazione degli gnocchi, aggiungere alle

patate raffreddate, la farina di farro integrale e quella di grano duro.

Lavorare l'impasto fino a che diventa compatto e senza grumi.

Staccare piccole porzioni di impasto e lavorare sulla spianatoia fino a creare dei cilindri da cui tagliare i singoli gnocchi.

Con il dito ruotare gli gnocchi sul piano di lavoro.

Man mano che gli gnocchi sono pronti adagiare su un vassoio infarinato.



Portare ad ebollizione l'acqua, in una pentola capiente; non appena bolle, salare e aggiungere gli gnocchi che andranno scolati dopo qualche minuto, non appena vengono a galla.

Saltare gli gnocchi nel condimento di zucchine tritate, impiattare e aggiungere l'altra parte del condimento. Servire con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)