

Gnocchi di melanzane al pomodoro fresco

Gli **gnocchi di melanzane al pomodoro fresco** sono gnocchi tipicamente estivi nel cui impasto, oltre alle patate, c'è la polpa di melanzane aromatizzata con spezie e origano. Sono un po' elaborati da preparare, ma vi ripagheranno con un sapore unico, messo ancora di più in risalto dal pomodoro fresco e dalla ricotta salata.

Gli **gnocchi di melanzane al pomodoro fresco** sono una preparazione light, un ottimo piatto unico leggero con pochi grassi e tanto sapore. Si possono preparare con tutti i tipi di melanzane, purchè poco acquose. Io solitamente utilizzo quelle violette globose o allungate. Le patate migliori sono invece quelle a pasta bianca, vecchie e farinose. Ottime anche quelle a pasta gialla, purchè non siano state annaffiate troppo.



INFORMAZIONI

- 4 persone
- 350Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

Per la preparazione degli gnocchi

- 500 g di melanzane
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Origano
- 150 g di patate
- 150 g di farina di grano tenero tipo 00
- 1 uovo di gallina

Per la preparazione degli sugo

- 400 g di pomodori rossi ramati
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 4 foglie di basilico
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Zucchero

Per completare la preparazione

- Sale grosso per salare l'acqua
- Ricotta salata grattugiata

PREPARAZIONE

Preparazione degli gnocchi

- Lavare le melanzane e pelarle con un pelapatate.
- Dividerle a metà per il lungo e disporle su una pirofila da forno. Inciderle con tagli incrociati, quindi condirle con un filo d'olio, un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe, origano a piacere.
- Infornarle nel forno preriscaldato a 200°C con la funzione ventilata per 20 minuti. Devono diventare molto morbide. Proseguire la cottura fino anche a 30 minuti se non lo sono abbastanza. Il tempo esatto di cottura dipende infatti dallo spessore delle melanzane.
- A fine cottura metterle in un tritatutto e ridurle ad un composto fine e omogeneo.
- Lavare le patate sotto acqua corrente.
- Cuocerle a vapore, oppure lessarle in acqua salata per 35-40 minuti. La cottura migliore per la preparazione degli gnocchi è quella a vapore. Le patate restano infatti più compatte e questo permette di usare meno farina durante la lavorazione.
- Prima di ritirare le patate, pungerle con uno stecco di legno. Se entra morbidamente sono pronte, altrimenti prolungare di 5 minuti la cottura e ripetere la prova.
- Appena le patate sono cotte spellarle e tagliarle a metà. Questa operazione fa uscire il vapore acqueo e vi permette di

capire se le patate che avete scelto sono buone: devono essere asciutte e farinose, non umide.

- Passare le patate nello schiacciapatate in un'ampia ciotola, ancora calde. I fori dello schiacciapatate devono essere fini, in modo da ottenere un impasto omogeneo.
- Mescolare per far uscire eventuale altro vapore.
- Unire la farina ben setacciata, l'uovo, il sale, le melanzane tritate e impastare brevissimamente, solo quanto necessario ad amalgamare gli ingredienti e ottenere un impasto soffice ed elastico. L'impasto degli gnocchi deve essere omogeneo, ma non bisogna lavorarlo troppo altrimenti sarà necessaria più farina.
- Dividere il composto in piccole parti e lavorarle una per una.
- Su un tagliere di legno appena infarinato lavorare una parte della pasta fino ad ottenere un rotolino di un paio di centimetri di diametro. Tagliare con un coltello dei pezzetti da due centimetri. Appoggiarli, uno alla volta, sui denti di una forchetta e rigarli spingendoli delicatamente con il pollice.
- Disporli su un vassoio infarinato facendo attenzione a che non si tocchino fra loro, altrimenti si attaccano.
- Lasciarli riposare per una ventina di minuti all'aria prima di cuocerli.

Preparazione del sugo

- Lavare i pomodori, quindi scottarli per qualche istante in acqua bollente, scolarli e sbucciarli. Tagliarli, eliminare i semi e ricavarne una dadolata.
- Mettere l'olio in una padella piuttosto ampia, unire l'aglio spellato e tritato finemente, quindi farlo appena dorare. Io uso uno spremiaglio per farlo venire fine fine.
- Unire i pomodori, le foglie di basilico lavate e spezzettate, sale, pepe, una puntina di zucchero e cuocere per una ventina di minuti a fiamma media, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura si deve essere addensata. Assaggiare per regolare di sale.

Cottura degli gnocchi

- Mettere a bollire una pentola piuttosto ampia, capace di contenere molta acqua rispetto alla quantità degli gnocchi. Metterla su un fuoco di adeguate dimensioni per mantenere il bollore.
- Quando l'acqua arriva a bollore, salarla, quindi mettere gli gnocchi.
- Durante la cottura non mescolare troppo spesso e farlo con attenzione. Gli gnocchi sono delicati. Sono cotti quando salgono in superficie. Io solitamente attendo in più un altro mezzo minuto a ritirarli perché mi piace che abbiano raggiunto un certo calore all'interno.
- Gli gnocchi non si scolano, ma si ritirano con una ramina mettendoli direttamente nella padella del condimento. Anche questa padella deve essere molto ampia e gli gnocchi devono poter essere mantecati delicatamente, utilizzando una paletta, per mescolarli al sugo senza strapazzarli troppo.
- La padella del condimento va tenuta su fuoco medio. Mescolare fintanto che il sugo non si è attaccato agli gnocchi.
- Servire immediatamente decorando con ricotta salata grattugiata.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

La conservazione degli gnocchi

Gli gnocchi andrebbero preparati, fatti riposare una ventina di minuti e poi cotti. Potete arrivare a conservarli anche un'oretta, a temperatura ambiente, magari coperti per evitare che si seccino eccessivamente. Attenzione però a mettere uno strofinaccio a contatto, potrebbe attaccare.

Congelare gli gnocchi

Se li dovete conservare di più è meglio congelarli. Mettete i vassoi nel freezer per un'oretta, fintanto che gli gnocchi non sono diventati duri come sassolini. A quel punto li potete chiudere nei sacchetti freezer, dove annoterete le porzioni e la data di congelamento. Si conservano 6 mesi. Al momento di cuocerli procedere come indicato con il prodotto fresco.

Gnocchi al forno

E se avanzano già cotti? Si possono mettere in una pirofila, cospargere con la ricotta salata e coprire bene. Si conservano in frigo anche due giorni. Prima di gustarli passarli al forno per scaldarli e far gratinare la superficie. Ottimi! Così preparati li potete anche congelare, pronti per essere informati all'occorrenza.