

GNOCCHI DYNIOWE

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 os.	90 min	440 kcal	13.11 g	78.09 g	10.39 g

Sezon na dynię już dawno za nami, ale powiedzmy sobie szczerze - obecna pogoda przywodzi raczej na myśl jesienną aurę niż wiosenne przebudzenie. W takie dni śmiało możemy wspomagać się rozgrzewającymi jesienno-zimowymi potrawami. I taki właśnie jest nasz dzisiejszy przepis!

Gnocchi dyniowe - przetestowane przez nasz team i absolutnie do polecenia! Dla fanów mącznych dań, ale i dla koneserów szukających nowych smaków w tradycyjnych przepisach - no bo przecież włoskie gnocchi to taki niedaleki kuzyn naszych polskich kopytek.

Przepis wydaje się pracochołny, ale przy dobrej organizacji raz dwa poradzimy sobie z przygotowaniem półproduktów (puree z dyni i ziemniaków - w zasadzie robią się same). Najwięcej czasu zajmie nam formowanie gnocchi, ale jest to świetna okazja do wspólnego gotowania z partnerem lub dziećmi!

Więc, dynia w dłoń i do dzieła!

SKŁADNIKI

- 300g puree z dyni (600g surowej dyni) + oliwa z oliwek
- 400g ziemniaki (mączyste, z dużą zawartością skrobi)
- 260g mąka pszenna
- szczypta mielona gałka muskatołowa (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka oliwa z oliwek
- 50g jarmuż
- 4 łyżki orzeszki piniowe

PRZYGOTOWANIE

Puree z dyni:

1. Dynię przekroić na pół i wydrążyć pestki. Pokroić na plastry o grubości ok. 4cm (nie obierać skórki).
2. Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przełożyć plastry dyni i skropić oliwą z oliwek. Wstawić do piekarnika i piec w 200 stopniach aż dynia będzie miękka (ok. 50 minut).
3. Upieczoną dynię obrać ze skórki, przełożyć do miseczki i zmiażdżyć widelcem/zblendować na gładkie puree.

Ziemniaki:

1. Obrąć ziemniaki ze skórki. Przełożyć do garnka z wodą i gotować do miękkości.
2. Ugotowane ziemniaki przełożyć do miseczki i zmiażdżyć widelcem/zblendować na gładkie puree.

Gnocchi:

1. W dużej misce wymieszać łyżką puree z dyni, puree z ziemniaków, mąkę, sól i gałkę muskatołową. Zagnieść masę dłonią aż do otrzymania gładkiego ciasta. (jeśli ciasto będzie zbyt lepkie - dodaj więcej mąki; staraj się nie ugniatać masy zbyt długo, gdyż zrobi się twarda)
2. Podzielić ciasto na 4 części. Rozwałkować każdą z nich w wałeczek. Każdy wałeczek pokroić na ok. 2cm kawałki.
3. Gotowe gnocchi przekładać na deskę/talerze oprószony mąką.
4. Zagotować wodę w dużym garnku. Wrzucić część gnocchi na gotującą się wodę (nie przesadzić z ilością, żeby w garnku nie zrobiło się zbyt tłoczno). Gotować do momentu aż wypłyną na powierzchnię. Przełożyć na durszlak do odsączenia. W ten sposób ugotować pozostałe gnocchi.
5. Na patelni rozgrzać oliwę. Wrzucić porcję gnocchi i podsmażyć na złoto. Pod koniec smażenia dorzucić jarmuż. Na osobnej, suchej patelni podprażyć orzeszki piniowe. Gnocchi z jarmużem i orzeszki przełożyć do miseczki. Doprawić do smaku (gałka muskatołowa, świeżo mielony pieprz).

Bon Appétit!