

🍴 Gnocchi di Zucca fatti in casa 🍴

Preparazione: 30 min | **Cottura:** 60 min | **Porzioni:** 4 | **Difficoltà:** Media | **Dieta:** Mediterranea



Ingredienti

- 1 piccola zucca Delica
- 300 g di farina (più un po' se serve per aggiustare l'impasto)
- Farina di mais (per spolverare il piano di lavoro)
- Ghee (circa 40-50 g)
- Rosmarino e salvia
- Erbette (come bietoline o coste)
- Olio extravergine d'oliva
- Aglio
- Sale e pepe

Come Preparare

1 - Cuocere la zucca

- Taglia la zucca Delica a metà ed elimina i semi
- Cuocila in forno preriscaldato a 180°C per 40-50 minuti, finché la polpa risulta morbida
- Ricava la polpa con un cucchiaino e frullala fino a ottenere una crema liscia

👉 *Consiglio:* più la polpa è asciutta, più gli gnocchi risulteranno compatti e facili da formare.

2 - Preparare l'impasto

- Disponi la purea di zucca ancora tiepida su un piano infarinato con farina di mais
- Aggiungi un pizzico di sale e pepe
- Unisci gradualmente la farina (circa 300 g, ma varia in base all'umidità della zucca) e lavora delicatamente fino a ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso

3 - Formare gli gnocchi

- Dividi l'impasto in quattro parti e forma dei filoncini
- Taglia i filoncini in pezzetti di circa 2 cm e dagli la forma che preferisci
- Lascia riposare gli gnocchi per 10 minuti su un piano infarinato

4 - Preparare le erbette

- Lava le erbette (bietole o simili) e tritale grossolanamente
- In una padella scalda un filo d'olio con uno spicchio d'aglio schiacciato
- Salta le erbette per qualche minuto, aggiungendo un pizzico di sale
- Tieni da parte

5 - Burro alle erbe

- In un pentolino fai sciogliere il ghee (o burro)
- Aggiungi salvia e rosmarino (tritati o interi) e lasciali sfrigolare dolcemente finché sprigionano il loro profumo

6 - Cuocere gli gnocchi

- Porta a bollore una pentola di acqua salata
- Versa gli gnocchi: quando **salgono a galla**, sono pronti dopo pochi secondi
- Scolali con una schiumarola e trasferiscili direttamente nella padella con il burro alle erbe
- Mescola a fuoco dolce per circa un minuto

7 - Servire

- Impiatta gli gnocchi e aggiungi le erbe saltate
- Completa con una macinata di pepe e, se vuoi, un filo di olio extravergine a crudo e una spolverata di Parmigiano
- Servi subito

👉 Video ricetta: <https://youtu.be/O4O1Qqg9Ed0>

💡 Consigli & Varianti

✓ **Versione Vegetariana (o 100% Vegana):** La ricetta è già vegetariana e puoi renderla facilmente vegana sostituendo il burro con olio extravergine o burro vegetale e omettendo il Parmigiano finale.

✓ **Regola la consistenza degli gnocchi:** Se la tua zucca risulta più umida del previsto, aggiungi un po' di farina mentre impasti. Se invece è più asciutta, usane meno. L'impasto deve restare morbido ma non appiccicoso, è il segreto per ottenere gnocchi soffici e compatti.

✓ **Varia le erbe o aggiungi proteine:** Puoi sostituire le bietoline con spinaci, cavolo riccio (kale) o funghi saltati. Per un piatto più ricco, aggiungi noci tostate o un cucchiaino di ricotta sopra prima di servire.