

RICETTE - Gnocchi alla vegana



Eccovi una versione di digiuno stretto del celebre piatto romano tradizionale. Con questi accorgimenti, al posto del classico detto romano "giovedì gnocchi" potremo dire tranquillamente "mercoledì e venerdì gnocchi" e gustarli in un giorno di digiuno!

Ingredienti (per 2 persone)

- 1 tazza (250ml) di latte vegetale a scelta
- 2 cucchiaini da tavola di tahina (o in alternativa, burro d'arachidi)
- noce moscata grattugiata
- sale
- ½ tazza (60g) di semolino

- 1 cucchiaino da tavola di lecitina di soia e 1 cucchiaino da tavola di aceto o di succo di limone (o in alternativa, 1 cucchiaino di semi di chia e acqua)
- lievito alimentare
- granella fine di noci o di altri semi (mandorle, nocciole, etc.)
- pan grattato (idealmente, usate il panko per la tempura, anche finemente tritato)
- (opzionale) ½ cucchiaino di curcuma
- (opzionale) ½ cucchiaino di zucchero

Preparazione

Fate bollire il latte vegetale in una pentola capiente. Unite un cucchiaino di tahina, il sale, la noce moscata e (se volete dare un colore giallo all'impasto) mezzo cucchiaino di curcuma (per bilanciare l'amaro della curcuma, riempite di zucchero il resto del cucchiaino).

Versate il semolino a pioggia mescolando continuamente con una frusta per evitare di formare grumi. Cuocete il composto finché si sarà rappreso (dovrà avere la consistenza di una polenta spessa) e si staccherà dalle pareti della pentola.

Togliete dal fuoco, e incorporate un "pseudo-tuorlo d'uovo" (potete farlo usando un mix di lecitina di soia con aceto o succo di limone, sbattuto o frullato finché assume una consistenza spumosa, oppure un poco di semi di chia ammollati a lungo in acqua) e un poco di lievito alimentare, a gusto. Mescolate bene il composto per far amalgamare gli ingredienti aggiunti dopo la cottura.

Rollate in un foglio di carta forno fino a formare un cilindro uniforme di almeno 5 cm di diametro. Fate raffreddare il composto a temperatura ambiente (circa 10-15 minuti) e poi tagliate il cilindro a dischetti di non più di 2 cm di spessore.

Mentre il cilindro si raffredda, preparate una panatura con pan grattato e un cucchiaino di tahina, allungando con un po' d'acqua se risulta troppo densa.

Disponete i dischetti in file, leggermente sovrapposti, in una pirofila, dopo averli passati nella panatura.

Cuocete in forno statico a 180°C per 20 minuti, e appena tirati fuori dal forno spolverizzate con una granella fine di noci o di altri semi, che potete tostare leggermente in padella mentre i dischetti cuociono nel forno. Servite subito.