

GNOCCHETTI AGLI ORAPI



Gnocchetti agli orapi. Ricetta tradizionale della marsica abruzzese consistente in gnocchi preparati con un impasto di acqua e farina, conditi con gli orapi, spinaci selvatici d'alta montagna.

■ ATTREZZATURA

- spianatoia
- tavoletta per gnocchi

■ INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

Per gli gnocchetti:

- 700 gr di farina 0
- 700 ml di acqua calda
- ½ cucchiaino di sale marino integrale
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Per il condimento:

- 1 kg di orapi (in alternativa: spinaci coltivati)
- 3 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino
- olio extra vergine d'oliva q.b.
- sale marino integrale q.b.

■ PREPARAZIONE

Gnocchetti

- In un contenitore capiente versa la farina e l'acqua, quindi mescola e aggiungi il sale e l'olio. Lavora energicamente, impastando fino a ottenere un panetto liscio ed elastico.
- Forma una palla e coprila con pellicola trasparente o con un panno e lasciala riposare per almeno 30 minuti.
- Preleva piccole quantità dal panetto e con il palmo delle mani forma dei salamini di poco meno di 1 cm di diametro.
- Taglia dei tocchetti di circa 3 cm e passali sulla tavoletta da gnocchi, strisciandoli con il pollice in modo da incavare leggermente un lato. Questi gnocchetti dovranno avere una forma più allungata rispetto a quelli classici.

Condimento con gli orapi

- Lascia gli orapi in ammollo nell'acqua per 1 ora.
- Mondali, eliminando i fiori e i gambi lunghi.
- Tagliali a pezzi e scottali in abbondante acqua salata.
- Metti l'aglio e il peperoncino in una padella irrorata d'olio e fai rosolare a fuoco basso gli orapi ben scolati.
- Lessa gli gnocchetti, scolali e falli mantecare in padella per qualche minuto, quindi servi.