Gnocchi z dynią, ricottą i szałwią

Ciekawy przepis na obiad. To zdrowa i smaczna potrawa bez dodatku mięsa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

130 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g dyni, pokrojonej w grube kawałki
2 czerwone papryki, przekrojone na pół
1 cebula, przekrojona na pół
1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
sól, do smaku
świeżo zmielony czarny pieprz
1 szklanka (250 g) serka ricotta
1 ubite jajko
1/4 szklanki (10 g) posiekanej świeżej szałwii
1/3 szklanki (35 g) tartego parmezanu
1 i 1/3 szklanki (200 g) mąki plus trochę więcej do zagniatania

świeże listki szałwii, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzej piekarnik do 200°C. Ułóż kawałki dyni na blasze, skórą do góry. Na drugiej blasze rozłóż paprykę i cebulę, przekrojoną stroną do dołu. Piecz dynię 15 minut, a następnie wsuń do piekarnika blachę z papryką oraz cebulą i piecz wszystkie warzywa jeszcze 30–40 minut, aż będą miękkie.

2) Przełóż paprykę i cebulę do malaksera, dodaj oliwę i zmiksuj. Dopraw solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Przełóż do rondelka i odstaw.

3) Kiedy dynia nie będzie już parzyć w ręce, oddziel miąższ od skóry i przełóż do miski. Rozgnieć na papkę. Dodaj ser ricotta, jajko, posiekaną szałwię i parmezan, po czym stopniowo dodawaj mąkę i mieszaj, aż powstanie miękkie ciasto.

4) Podziel je na 4 części. Na blacie oprószonym mąką uformuj z nich wałeczki grubości 2 cm, a następnie pokrój je na kawałki długości 2 cm. Nagnieć każdy widelcem, by odbił się wzór. Pozostaw kluseczki na 1–2 godziny w temperaturze pokojowej do obeschnięcia.

5) Doprowadź do wrzenia wodę w dużym garnku. Wrzucaj gnocchi partiami i gotuj po 2–3 minuty. Każdą partię wyjmij łyżką cedzakową, osusz na ręczniku papierowym, przełóż do ogrzanego naczynia żaroodpornego i wstaw do ciepłego piekarnika, żeby kluski nie wystygły.

6) Podgrzej sos paprykowy na małym ogniu. Polej nim gnocchi. Podawaj udekorowane listkami szałwii.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 446 kcal, 21 g białka, 17 g tłuszczu (w tym 8 g tłuszczów nasyconych), 52 g węglowodanów (w tym 9 g

cukru), 5 g błonnika, 424 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock