Gnocchi z sosem pomidorowym

Na sos nadają się tylko bardzo dojrzałe pomidory. Dla wzmocnienia smaku i koloru można dodać łyżkę koncentratu pomidorowego. Danie najlepiej przygotowywać, gdy trwa sezon na pomidory.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

105 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 cebula, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 kg dojrzałych pomidorów, drobno pokrojonych
1 łyżeczka suszonego oregano
1/2 łyżeczki suszonych płatków chili (według uznania)
sól i świeżo zmielony czarny pieprz
szczypta cukru
świeża bazylia i drobno starty parmezan, do podania

Gnocchi
1 kg mączystych ziemniaków podobnej wielkości

1 jajko, roztrzepane
1 szklanka mąki
sól

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w średnim garnku na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć około 5 minut, aż zmięknie. Dodać czosnek i smażyć, mieszając, 1/2 minuty. Dodać pomidory, oregano oraz płatki chili i dusić 20 minut, aż uzyskają papkowatą konsystencję. Zmiksować dokładnie
ręcznym blenderem lub w robocie kuchennym albo blenderze. Doprawić solą, pieprzem oraz cukrem i odstawić na bok.

2) Przygotować gnocchi. Wyszorować ziemniaki i wrzucić do dużego garnka. Zalać zimną wodą i zagotować pod przykryciem. Zdjąć pokrywę i gotować około 30 minut, aż będą miękkie po nakłuciu widelcem. Odcedzić i obrać małym nożem do warzyw, gdy lekko przestygną. Przecisnąć przez praskę do ziemniaków, aby otrzymać gładką i puszystą masę ziemniaczaną; można też rozgnieść widelcem lub utłuc tłuczkiem do ziemniaków, aby pozbyć się grudek, jednak nie należy robić tego zbyt długo, żeby ziemniaki nie zrobiły się kleiste.

3) Przełożyć ziemniaki do dużej miski, dodać jajko oraz mąkę i dosolić do smaku. Wymieszać starannie łopatką lub metalową łyżką, a następnie ulepić kulę. Podzielić ciasto na 4 porcje. Zrolować na oprószonym mąką blacie pierwszą z nich, nadając jej kształt cienkiej „kiełbaski” o grubości około 2 cm. Pokroić na kawałki długości 2 cm i każdy ładnie uformować, odcisnąć widelcem lekkie żłobienia. Przygotować w taki sposób resztę gnocchi. Zagotować wodę w dużym garnku. Wrzucić 1/4 gnocchi i gotować 2–3 minuty, aż wypłyną na powierzchnię. Wyjąć łyżką cedzakową, przełożyć na blachę do pieczenia i trzymać w cieple, dopóki reszta nie będzie gotowa.

4) Podgrzać sos pomidorowy. Nałożyć gnocchi na 4 talerze i polać sosem. Przybrać listkami bazylii i posypać parmezanem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 259 kcal, 10 g białka, 5 g tłuszczów (w tym <1 g tłuszczów nasyconych), 44 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 7 g błonnika, 229 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock