

Ingredienti

Gnocchi di ceci

- 300 g di ceci lessati (anche in scatola)
- 60 g di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino raso di sale
- 1 pizzico di pepe nero macinato
- 50 g di farina di ceci + q.b.

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	243,27 (Kcal)
Proteine	7,45 g
Carboidrati	15,89 g
Grassi	17,07 g
Fibre	5,83 g

PER PORZIONE

Calorie	124,68 (Kcal)
Proteine	3,82 g
Carboidrati	8,14 g
Grassi	8,75 g
Fibre	2,99 g

Gnocchi di ceci

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	40 min.
Tempo totale	3 h.
Porzione	8

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale i ceci lessati, l'olio extravergine d'oliva, il sale e un pizzico di pepe, tritare: 30 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere la farina di ceci e amalgamare: 20 sec./vel. 4. Si dovrà ottenere un impasto sodo e non appiccicoso.
- Trasferire l'impasto sul piano di lavoro infarinato (ceci) e compattare formando un panetto. Avvolgere il panetto nella pellicola trasparente e lasciare riposare 15 minuti a temperatura ambiente.
- Prendere piccole porzioni di impasto e, lavorando sul piano di lavoro infarinato, formare dei rotolini di pasta di Ø 1 cm. Tagliare il rotolino in pezzetti di 1 cm realizzando gli gnocchi, aiutandosi con la farina se l'impasto tende ad appiccicarsi alla spianatoia.
- Una volta realizzati tutti gli gnocchi, trasferirli su un vassoio leggermente infarinato e lasciare riposare in frigorifero 2 ore.
- In una pentola capiente, portare ad ebollizione abbondante acqua salata e cuocere gli gnocchi fino a quando affiorano in superficie, scolarli con un mestolo forato e trasferirli nel piatto da portata con il sugo a piacere.

Gli gnocchi di ceci sono molto versatili e si sposano bene con diversi sughi, come ragù di carne o sugo di vongole o di verdure.

Preparazione senza bimby

- Inserire in un robot da cucina i ceci lessati, l'olio extravergine d'oliva, il sale e un pizzico di pepe, .
- Trasferire in una citola capiente il purè di ceci ed aggiungere la farina di ceci e amalgamare. Si dovrà ottenere un impasto sodo e non appiccicoso.
- Trasferire l'impasto sul piano di lavoro infarinato e compattare formando un panetto. Avvolgere il panetto nella pellicola trasparente e lasciare riposare 15 minuti a temperatura ambiente.
- Prendere piccole porzioni di impasto e, lavorando sul piano di lavoro infarinato, formare dei rotolini di pasta di Ø 1 cm. Tagliare il rotolino in pezzetti di 1 cm realizzando gli gnocchi, aiutandosi con la farina se l'impasto tende ad appiccicarsi alla spianatoia.
- Una volta realizzati tutti gli gnocchi, trasferirli su un vassoio leggermente infarinato e lasciare riposare in frigorifero 2 ore.
- In una pentola capiente, portare ad ebollizione abbondante acqua salata e cuocere gli gnocchi fino a quando affiorano in superficie, scolarli con un mestolo forato e trasferirli nel piatto da portata con il sugo a piacere.

Gli gnocchi di ceci sono molto versatili e si sposano bene con diversi sughi, come ragù di carne o sugo di vongole o di verdure.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com