

Gnocchi integrali con Radicchio Rosso

Ingredienti per 2 persone:

- 400 gr di gnocchi integrali
- 1 ceppo di radicchio rosso
- mezza cipolla



Tagliare e lavare il radicchio e tritare finemente la cipolla. Cuocere per 5 minuti in padella anti-aderente a fuoco lento con coperchio, aggiungendo eventualmente qualche cucchiaino di acqua. Aggiungere un pizzico di sale, mescolare bene e aggiungere poi un filo d'olio EVO; alzare la fiamma per un paio di minuti. Frullare il radicchio spadellato, lasciando qualche pezzettino intero. Nel frattempo far bollire abbondante acqua non salata, nella quale cuocere gli gnocchi. Scolarli bene e condirli con la crema di radicchio.

ALTERNATIVA con crema di zucca delicata e porro.

NB il piatto NON rappresenta un pasto completo. È importante completare il pasto con una fonte di proteine (es. mezza scatola di ceci in insalata o direttamente negli gnocchi, es 2 con sugo di pomodoro e lenticchie al posto del radicchio) e con una porzione di verdura e, eventualmente, con un frutto (salvo diversa indicazione del nutrizionista per quest'ultimo).

NB2 l'acqua di cottura di gnocchi, ravioli, tortelli pronti NON deve essere salata poiché tutti gli alimenti citati contengono una grande quantità di sale (provate a leggere l'etichetta).

Dott. ssa Francesca Bergomas
Biologo Nutrizionista, PhD
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

