

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Loreto Nemi
www.mangiasano.me



“Mangiasano” è il suo motto. Docente al corso di laurea in Dietistica dell’Università Cattolica di Roma e divulgatore scientifico presso programmi televisivi. Lavora come libero professionista a Roma e Frosinone occupandosi di pazienti in sovrappeso ed obesità con sindrome metabolica. Insegna in progetti di educazione alimentare nelle scuole primarie e secondarie. Ha un blog dove scrive articoli sulla corretta nutrizione.

I consigli dell’esperto:

I legumi andrebbero inseriti, nella dieta dei bambini, due-tre volte a settimana. Sono un cibo ricco di proteine, carboidrati, ferro e fibre. Ottimo in abbinamento ai cereali. In soccorso dei genitori di bambini selettivi, che fanno fatica a mangiare i legumi, arriva una versione di gnocchi rivisitata per inserire questo prezioso ingrediente: i fagioli. E sicuramente una modalità intelligente per consumare questo alimento, in una nuova forma più facilmente accettata dai bambini.

Gnocchi di fagioli

Ricetta realizzata da: *Gabriele, 5 anni.*

Ingredienti e attrezzature:

300 g di fagioli borlotti secchi
100 ml di acqua di cottura dei fagioli
100 g circa di farina tipo 1
1 cipolla dorata
4 foglie di alloro
1 rametto di rosmarino
q.b. sale marino integrale
olio extravergine di oliva
Condimento: Passata di pomodoro e semi di papavero.

Preparazione:

1. Ammollare per una notte e poi lessare i fagioli, con l’aggiunta delle foglie di alloro e il rametto di rosmarino (prima legate i suoi aghetti con un filo). Scolare i fagioli, farli intiepidire. Nel frattempo tagliare finemente una cipolla dorata e farla stufare con un cucchiaio di olio e un paio di acqua.
2. In un recipiente dai bordi alti mettere i fagioli, la cipolla, 100 ml di acqua di cottura dei fagioli e frullare. Regolare di sale e trasferire in una terrina. Unire la farina, mescolare e regolare ulteriormente di sale. Amalgamare bene gli ingredienti. Prendere una piccola parte di composto e formare dei piccoli gnocchi. Infarinarli passandoli sulla spianatoia.
3. Cuocere gli gnocchi buttandoli, in piccole quantità, nell’acqua bollente. Lasciare cuocere per un minuto dopo che vengono a galla, quindi scolarli. Disporre sul piatto un’abbondante quantità di sugo. Versare sopra gli gnocchi caldi, spolverare con i semi di papavero e servire.



Prova assaggio superata!

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all’età sono consultabili al [link porzioni per età](#)