OLIO CUORE

Lo Gnocco e la Capra



Un delicato incontro di sapori per un piatto della tradizione italiana.

Ingredienti

Per gli gnocchi di patate

- 400 g patate cotte al forno sul sale
- 120 g farina “00”
- n 2 uova
- sale q.b

Per la purea di bietoline

120 g bietoline fresche crude

Per l’Olio Cuore al peperoncino

- 80 g peperone rosso maturo
- 6 g peperoncino piccante rosso
- 60 g Olio Cuore
- sale q.b

Per l’Olio Cuore al prezzemolo

- 80 g prezzemolo fresco
- 60 g Olio Cuore

- **Persone: 4**

https://player.vimeo.com/video/184985400

Preparazione

Per l’Olio Cuore al peperoncino: frullare il peperone, il peperoncino e Olio Cuore nel mixer, aggiustare di sale e passare allo chinois.

Per l’Olio Cuore profumato al prezzemolo: cuocere il prezzemolo in abbondante acqua bollente e ben salata per 5 minuti. Scolare e raffreddare in acqua e ghiaccio. Strizzare il prezzemolo dall’acqua in eccesso per poi lasciar essiccare completamente. Combinare il prezzemolo secco e l’Olio Cuore nel mixer, lasciandolo frullare per almeno 5 minuti. Passare il tutto allo chinois.

Per preparare gli gnocchi: cuocere le patate pelate per 40 minuti in acqua bollente, poi passarle allo schiacciapatate. Bisogna cominciare a impastare quando sono ancora calde, con la farina, i tuorli d’uovo, la purea di bietola e il sale. Per preparare la purea bisogna bollire le bietoline e poi frullarle con un po’ di acqua di cottura.

Una volta formato il panetto, lo si taglia in pezzi più piccoli e si formano dei serpentelli, un tocco di farina e poi si da forma agli gnocchi con un coltello.

Sbollentare in acqua ben salata, scolare non appena vengono a galla e aggiungere un filo d’**Olio di Mais Cuore** per non farli attaccare.

Finitura e presentazione:

Disporre 2 quenelle di ricotta di capra sul piatto, distribuire gli gnocchi sul piatto e poi versare un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** aromatizzato al prezzemolo su una delle due quenelle di ricotta e un cucchiaio di quello aromatizzato al peperoncino sull’altra.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico

E’ un piatto completo per la presenza delle patate, e quindi di amidi, della ricotta di capra che apporta proteine, dell’Olio Cuore, fonte di grassi insaturi e delle verdure peperoni e bietoline. Nel complesso la ricetta si caratterizza per il contenuto di vitamina A, beta-carotene e calcio, del quale è ricca la ricotta di capra, oltre che di acido linoleico, un acido grasso polinsaturo della serie omega-6, che aiuta a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo.
Da segnalare la presenza del peperoncino. Secondo studi recenti, aggiunto in piccole quantità alle pietanze eserciterebbe effetti positivi sul controllo di appetito e sazietà.