



PASTA / SENZA GLUTINE

Canederli agli spinaci senza glutine

8 Gennaio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MINTEMPO DI COTTURA
20 MINCALORIE
570KNOTE
15 MINUTI DI RIPOSO

INGREDIENTI

4 fette di Pane senza glutine

400 g di Spinaci lessi

1 Cipolla dorata

2 Uova

40 g di Farina senza glutine

100 g di Formaggio latteria di capra

40 g di Parmigiano grattugiato

Noce moscata

40 g di Burro (per condire)

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Tritate la cipolla e mettetela a soffriggere in una padella con un fondo di olio, a fuoco basso per 4-5 minuti.
- Strizzate gli spinaci, tritvateli molto bene con il coltello, fateli insaporire un paio di minuti nella padella con il soffritto e trasferiteli in una ciotola dai bordi alti.
- Aggiungete le uova, la farina senza glutine e mescolate accuratamente con un cucchiaio di legno.
- Tagliate le fette di pane a cubetti piccoli e mescolatene metà con il composto di spinaci, sempre a mano. Aggiungete per gradi il resto del pane fino a quando il composto risulterà meno morbido e abbastanza consistente.
- Tagliate il formaggio a piccoli cubetti e aggiungetelo al composto. Aggiungete un pizzico di noce moscata, regolate di sale e lavorate con le mani fino a che gli ingredienti si saranno perfettamente amalgamati; coprite con la pellicola alimentare e lasciate riposare il composto per almeno 15 minuti. Nel frattempo mettete a bollire l'acqua e salatela leggermente.
- Con le mani appena bagnate formate i canederli (palline con un diametro di circa 8 cm) e lessateli per circa 15 minuti.
- Scolate i canederli con una schiumarola e disponeteli su un piatto da portata; conditeli con il burro fuso e copriteli con il parmigiano, quindi serviteli.

Emilia Daniele