

Gnocchi di pane ripieni di Montasio con vellutata di porro



Tipo di Montasio: Fresco (da 60 a 120 giorni)

Portata: Primo Piatto

Tempo di preparazione: Un'ora

Difficoltà: Bassa

Ingredienti:

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr porri puliti e tagliati a julienne
- 50 gr scalogno tritato
- 500 gr pane raffermo (mollica)
- 100 gr farina di frumento
- 2 uova
- 200 gr Montasio fresco
- latte qb
- pane grattato qb
- 100 gr parmigiano

Descrizione:

semplici avanzi? un piatto gustoso e ricco di proprietà nutritive Il porro appartiene alla famiglia delle Gigliacee, il contenuto di allicina lo rende un alleato della salute. Contiene, inoltre, vitamina A e vitamina C, se consumato crudo, ha proprietà diuretiche, antibatteriche, riequilibrata la flora intestinale, è antisettico e regola la concentrazione di colesterolo nel sangue e la pressione, è quindi un alleato della salute del cuore, agevola il controllo del peso, e depura naturalmente. Il contenuto di allicina fa del porro, al pari dell'aglio e della cipolla, un antibiotico naturale, l'Acido folico e flavonoidi come antiossidanti, se usato quale erba medicinale il porro permette di controllare il livello di glicemia nel sangue, e quindi è utile per chi soffre di sindrome metabolica e

diabete. PREPARAZIONE Ammollare il pane con il latte, aggiungere la farina e le uova, impastare bene e aggiungere parmigiano e pane grattugiato. Formare delle palline. Praticare un buco nella pallina di impasto, mettere un cubetto di Montasio nello gnocco. Cucinare in acqua bollente e salata, verificare la cottura degli gnocchi prima di scolarli dall'acqua (il Montasio deve essere sciolto!). Far stufare in un soffritto di scalogno il porro per 15 minuti, frullare il porro e filtrarlo, aggiustare di sale. Servire due gnocchi con la crema di scalogno e porro stesa sul piatto e un filo d'olio d'oliva.