



**CONTEST LO PAN NER – I PANI DELLE ALPI**

**RICETTA DI: SABRINA PIGNATARO**

**AUTRICE DEL BLOG: DELIZIE & CONFIDENZE**

**Ricetta: GNOCCHI DI PANE NERO CON CIPOLLA ROSOLATA**



Gli gnocchetti di pane sono un primo piatto tipico della cucina nordica-alpina, un piatto povero ma ricco di gusto, perfetto per riutilizzare il pane raffermo ed evitare così gli sprechi.

Protagonista dei miei gnocchi è il pane nero, o pane di segale, un pane tipico delle regioni del Nord Europa e in diverse regioni del Nord Italia, in particolar modo della Valle d'Aosta.

Gli gnocchetti sono serviti con un condimento tipico sempre di questa piccolissima regione italiana, a base di cipolle rosolate in padella con del burro (nel mio caso si tratta di un prodotto vegetale), poi sfumate con del vino e completata la cottura con del brodo vegetale. Condimento questo che nella vallata di Gressoney veniva utilizzato tradizionalmente per condire gli chnéffléne (altro piatto tipico della Valle D'Aosta).

Un piatto quello che vi propongo dove il sapore rustico degli gnocchi di pane si sposa perfettamente alla dolcezza delle cipolle rosolate, e regala contrasti di consistenze e sapidità.

### **La ricetta.**

In occasione del contest dedicato al Pane Nero, ho preparato questo primo dove il pane stesso è l'ingrediente principale del piatto.

Per questa ricetta ho utilizzato del pane di segale confezionato, realizzato con farina integrale di segale (appunto), fiocchi d'orzo e di avena, e arricchito con semi di sesamo e lino; un prodotto biologico ricco di fibre, a lievitazione naturale, e senza conservanti.

Gli gnocchi di pane vengono preparati lasciando il pane raffermo in ammollo nel latte caldo. Per esigenze alimentari personali, i miei gnocchi sono stati preparati con il latte di riso.

Anche nel condimento, sebbene abbia seguito la ricetta tradizionale, il burro è stato sostituito da un equivalente vegetale.

A completare il piatto, il Parmigiano Reggiano stagionato 36 mesi che va a sostituire la più diffusa Fontina valdostana.

Il risultato finale non ha subito alcuna variazione in gusto e armonia dei sapori.

PORTATA: 4 persone    REPARAZIONE.: 30 min.    COTTURA: 20 min.    TEMPO  
RIPOSO: 3 h

### **INGREDIENTI:**

#### Per gli gnocchi di pane

350 gr di pane di segale raffermo

500 ml di latte di riso non zuccherato

100 gr di farina di segale integrale

100 gr di farina 00

2 uova

8 gr di sale

noce moscata q.b.

pepe q.b.

#### Per le cipolle rosolate

2 cipolle bianche

60 gr di burro (io vegetale)

1/2 bicchiere di vino bianco da tavola

1/2 bicchiere di brodo vegetale

pepe q.b.

sale

#### Per completare

Parmigiano Reggiano (stagionato 36 mesi) q.b.

farina di semola per il piano lavoro

### **PROCEDIMENTO**

#### Preparare gli gnocchetti di pane

In un capiente pentolino portare ad ebollizione il latte di riso.

Quindi toglierlo dal fuoco.

Tagliare in pezzi le fette di pane di segale, e lasciarli in ammollo nel latte caldo, mescolando di tanto in tanto, finché il pane non avrà assorbito il latte.

Mescolare fino a quando non si avrà ottenuto un composto omogeneo, ed il pane sarà completamente molle.

Aggiungere le uova, la noce moscata, il pepe ed il sale.

Unire anche le due farine e mescolare accuratamente. Si otterrà un composto denso e cremoso, una sorta di crema di pane abbastanza densa.

Coprire e lasciar riposare in frigorifero per 3 ore.

Trascorse le tre ore, riprendere il composto dal frigo, e lavorarne poco alla volta sul piano lavoro infarinato con della farina di semola.

Formare dei filoncini non troppo spessi, e con un coltello, tagliare degli gnocchetti. Man mano che si vengono a formare, spolverare gli gnocchetti con altra farina di semola per non farli attaccare.

#### Cottura degli gnocchi di pane

Eliminare la farina in eccesso dagli gnocchi utilizzando un colino.

Portare a bollore abbondante acqua salata, quindi versarvi gli gnocchetti, mescolare e attendere che tornino a galla.

Lasciar cuocere per 2-3 minuti dal bollore, quindi prelevarli con uno scolapasta e trasferire nella padella con il condimento.

#### Preparare il condimento di cipolle

Mondare le cipolle e tagliarle a fette sottili con una mandolina.

Trasferirle in padella e lasciarle dorare con il burro.

Quando le cipolle saranno dorate, sfumare con il vino e lasciar evaporare.

Una volta evaporato il vino, versare il brodo vegetale e, su fiamma bassa, lasciar cuocere fino a quando il liquido non sarà ridotto del tutto.

Aggiustare di sale, pepare e mantenere in caldo.

#### Preparare il piatto

Dopo aver cotto gli gnocchi di pane in acqua, e fatti saltare in padella insieme al condimento di cipolle, gli gnocchi son pronti per essere impiattati.

Completare il piatto con una spolverata di formaggio grattugiato.

Servire caldo.

NOTES:

Per aumentare la nota croccante del piatto, servire aggiungendo della granella di noci insieme al formaggio grattugiato.

Link alla ricetta [gnocchi di pane nero](https://www.delizieeconfidenze.com/2020/09/gnocchi-di-pane-nero-con-cipolla-rosolata.html): <https://www.delizieeconfidenze.com/2020/09/gnocchi-di-pane-nero-con-cipolla-rosolata.html>

Pubblicazione su Fb: gnocchi di pane nero <https://www.facebook.com/257614040975729/posts/4511816815555409/>

Pubblicazione su Instagram: <https://www.instagram.com/p/CFcYgN0IN1N/?igshid=12epml2hno4x3>

Pubblicazione su Twitter: <https://twitter.com/DelizieConfiden/status/1308430223453675526?s=19>

Pubblicazione su Pinterest: [gnocchi di pane nero https://pin.it/7uAJrF5](https://pin.it/7uAJrF5)



Riferimenti social:

. link al BLOG:

. link FB: <https://www.facebook.com/delizieeconfidenze>

. link IG: <https://www.instagram.com/delizieeconfidenze/>

. link TWT: <https://twitter.com/DelizieConfiden>

. link Pnt: <https://www.pinterest.it/business/hub/>