



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000167

Registrata in data 06 Gen 2016 alle ore 15:28

da CESARE GRIDELLI

Gnocchi allo zafferano con zucca, fiori di zucca e cipolla ramata di Montoro di Cesare Gridelli

E' un piatto tratto dal mio libro "In cucina contro il cancro". In primis è un piatto privo di grassi animali e poi è ricco di antiossidanti e sostanze ad attività antitumorale. La zucca e i fiori di zucca contengono carotenoidi, la cipolla i flavonoidi e in particolare la quercetina che ha dimostrato in laboratorio spiccata attività antitumorale contro cellule di carcinoma polmonare. Lo zafferano è una spezia ricca di antiossidanti come i carotenoidi, il licopene, la transcrocina 4 e il safranal. Si è dimostrato attivo contro cellule di carcinoma della mammella. L'effetto antitumorale e i relativi benefici di tutte queste sostanze non sono stati ancora studiati e dimostrati nell'uomo quindi al momento vanno considerati solo delle potenzialità.

Tempo di preparazione: 90 minuti

Ingredienti per 4 persone

Semola rimacinata (500 gr)
1 zucca di grosse dimensioni
20 fiori di zucca
1 cipolla ramata di Montoro di grosse dimensioni
Acqua (250 ml)
2 bustine di zafferano
Ricotta salata (q.b.)
Olio extravergine di oliva (q.b.)
Sale (q.b.)
Vino bianco (q.b.)

Preparazione

Aiutandovi con un coltello e uno scavino svuotate la zucca e conservatene la polpa. Preparate gli gnocchi mettendo la farina a fontana con un pizzico di sale al centro. Aggiungete man mano l'acqua tiepida dove avrete fatto sciogliere una bustina di zafferano e impastate fino ad ottenere un impasto compatto. Avvolgetelo in uno strofinaccio e fatelo riposare per circa 30 minuti. In una padella con olio fate cuocere la cipolla tagliata a fettine sottili per circa 15 minuti e poi aggiungeteci circa 250 grammi di zucca tagliata a dadini. Sfumate con il vino bianco di buona qualità (utilizzate quello che poi servirete a tavola), salate poco (vi regolerete poi alla fine prevedendo la preparazione l'utilizzo della ricotta salata) e fate cuocere per altri 10 minuti. Aggiungete poi i fiori di zucca e fate cuocere per circa 5 minuti. Spegnete e poi con il dorso della forchetta schiacciate circa un terzo dei dadini di zucca. Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata dove avrete fatto sciogliere l'altra bustina di zafferano. Scolateli e saltateli per qualche minuto in padella con una grattugiata di ricotta salata. Versateli ora nella zucca svuotata dove avrete messo sul fondo una abbondante grattugiata di ricotta salata. Amalgamate bene il tutto e servite portando la zucca a tavola.

Vino consigliato

Greco di Tufo-Donna Chiara