



## Gnocchi alla finta sorrentina, la variante gluten free e superveloce

**Una versione rivisitata in chiave gluten free e molto veloce da realizzare della celebre ricetta napoletana, famosa nel mondo. Il segreto della sua riuscita? La qualità degli ingredienti e una buona “mano”.**



Gnocchi alla finta sorrentina (Foto Emanuele Falcinelli).

Gli **gnocchi alla sorrentina** sono un piatto tipico della **cucina napoletana** i cui ingredienti sono pochi e semplici nonchè molto legati al territorio. Se gli gnocchi, infatti, sono preparati con farina, patate e acqua, il condimento contiene **passata di pomodori datterini freschi**, aglio e qualche foglia di basilico.

Una volta conditi con il sugo, gli gnocchi vengono sistemati in una pirofila in cui, tra uno strato e l'altro, si distribuiscono **bocconi di mozzarella**. Infine, il tutto viene infornato per consentire alla mozzarella di sciogliersi e creare un'armonica unione dei sapori. Se vogliamo seguire fedelmente la tradizione, si possono preparare delle monoporzioni di gnocchi alla sorrentina in ciotole di terracotta che andranno nel forno a legna e si potranno servire direttamente in tavola.

Noi proponiamo una **versione "rivisitata"** negli ingredienti e nella procedura. Intanto utilizziamo la farina integrale al posto della farina 00, il sugo sarà molto veloce e leggero e, infine, saltiamo il passaggio in forno. Da queste varianti deriva il nome della ricetta: "**Gnocchi alla finta sorrentina**",

## Curiosità sugli ingredienti

La **farina integrale** è un ingrediente di moltissime preparazioni della nostra cucina. Ne esistono di vari tipi ma le più note sono:

- **Farina integrale di mais**: ricca di sali minerali, contiene vitamine e proteine. Inoltre è [priva di glutine](#)

e offre subito un senso di sazietà;

- **Farina integrale di grano saraceno**: contiene fibre ed è, anch'essa, priva di glutine;
- **Farina integrale di segale**: migliora la flora batterica dell'intestino ed è ricca di fibre; inoltre contiene sali minerali tra cui iodio, sodio, calcio e potassio;
- **Farina integrale di farro**: stimola il sistema nervoso e offre benefici anche a quello muscolare grazie al contenuto di magnesio.

Coltivati in tutta la zona del Vesuvio, i **pomodorini gialli** hanno un gusto intenso e sapido che può essere, al tempo stesso, delicato e morbido. Sono ottimi anche per condire la pizza o per preparare delle conserve.

## Gnocchi alla finta sorrentina, la variante superveloce

### Ingredienti per 2 persone

- 500 grammi di patate
- 150 grammi di farina integrale
- 1 uovo
- Sale q.b
- 1 mozzarella da 250 grammi
- 20 pomodorini gialli
- Un pizzico di origano
- Un filo di olio extravergine di oliva
- Basilico fresco

### Preparazione

1. Mentre lessate le patate, preparate il condimento tagliando i pomodorini a dadini facendoli poi rosolare in padella con un filo d'olio e un pizzico di origano
2. Una volta pronte le patate, schiacciatele con l'apposito schiacciapatate e mettetele sulla spianatoia. Unite la farina precedentemente setacciata, l'uovo, un pizzico di sale e amalgamate fino ad ottenere un composto omogeneo
3. Formate dei serpentelli, per poi tagliarli dando vita così agli gnocchi
4. Cuocere gli gnocchi e versarli nella padella con i pomodorini, amalgamate e unite la mozzarella a dadini.
5. Servite con un ciuffo di basilico fresco.

© Ricetta di Emanuele Falcinelli

### Data di creazione

27/10/2018

### Autore

redazione