



Gnocchi di castagne fresche al pesto

Una pasta “povera” dalle antichissime origini, preparata con un frutto autunnale ricco di proprietà, incontra il condimento ligure per eccellenza dando vita ad un esaltante esperienza per il palato.

Gli **gnocchi di castagne fresche al pesto** sono uno dei **primi piatti tipici autunnali in Liguria**, soprattutto se preparati con la farina di castagne che, essendo priva di glutine, rende la ricetta adatta anche ai celiaci.



Gnocchi di castagne fresche al pesto (Foto © Francesca Vassallo).

Proprietà delle castagne

Le [castagne](#) si possono cucinare arrostiti, bolliti, cotti al forno oppure essiccate. In passato, grazie alla loro versatilità e alle innumerevoli proprietà, la castagna ha rappresentato un'importante fonte di sostentamento delle classi più povere.

Mangiare questo alimento non è solo un piacere del palato ma anche una panacea per il nostro corpo. Le castagne, infatti, sono **ricche di vitamine** dei gruppi A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 e C; contengono **sali minerali** come fosforo, ferro, potassio, sodio, calcio, magnesio e hanno un contenuto calorico di 200 kcal ogni 100 g (secca 350Kcal/100 g) nonché un buon contenuto di fibra e proteine.

Gnocchi di castagne fresche al pesto, ricetta

L'utilizzo delle **castagne** fresche conferisce un **gusto più delicato** mentre gli gnocchi rappresentano una delle paste più antiche. Infatti, in un piccolo villaggio di palafitte risalente al tardo neolitico nella Valle di Ledro, nel Trentino sud-occidentale, sono state rinvenute delle tracce di gnocchetti formati da un impasto di cereali macinati grossolanamente. Nel corso dei secoli, poi, hanno subito diverse trasformazioni fino all'inserimento delle patate, che giunsero per la prima volta in Europa attraverso la Spagna nel 1573.

Lo svolgimento della ricetta si compie in due fasi. Prima dovremo preparare il [pesto alla genovese](#) e poi impastare e cuocere gli gnocchi.



Ingredienti degli gnocchi di castagne fresche al pesto (Foto © Francesca Vassallo).

Ingredienti e preparazione del pesto



Pesto alla genovese (Foto © Francesca Vassallo).

Basilico genovese pulito, 80 grammi

- Formaggio grana stagionato 12 mesi, 120 grammi
- Pinoli, 30 grammi
- Aglio, 1 spicchio grande
- Sale grosso, 3 grammi

- Olio evo, 40 grammi

Versare tutti gli ingredienti, escluso l'olio, nel mixer e, con brevi colpi per non fare scaldare la salsa, tritare fino ad avere un composto fine. Mantecare con l'olio.

Gettare gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata e colarli come salgono a galla. Condire con il pesto diluito con una cucchiata di acqua di cottura della pasta.

Ingredienti e preparazione degli gnocchi di castagne

- Castagne fresche, 300 grammi circa per un totale di 200 grammi pulite
- Patate rosse medie, 800 grammi
- Sale
- Farina, qb

Privare le castagne della buccia, aiutandosi con un coltellino, e metterle in una pentola con acqua fredda leggermente salata. Dal bollore, cuocere per venti/trenta minuti, a seconda delle dimensioni.

Spegnere il fuoco e versare un mestolo di acqua fredda per bloccare la cottura. Togliere la pellicina, finchè sono calde, e passarle subito allo schiacciapatate, distribuendo il prodotto sulla spianatoia.

Nel frattempo, cuocere le patate con la buccia (o al vapore), mettendole in acqua fredda non salata per circa 30 minuti. Pelarle e passarle al passapatate. Salare leggermente.

Quando le patate saranno fredde, impastarle con la purea di castagne aggiungendo poca farina, se necessario. Formare una palla, coprire e far riposare al fresco per mezz'ora.

Dividere l'impasto in 6 pezzi e arrotolare ognuno sulla madia con l'aiuto di un po' di farina, formando dei filoncini del diametro di circa due centimetri. Tagliare ogni cordone in tocchetti e passarli sui rebbi di una forchetta, per rigarli.



Tagliare in tocchetti e passarli sui rebbi di una forchetta, per rigarli (Foto © Francesca Vassallo).

Consiglio utile

Con lo stesso procedimento con cui avete cotto le castagne, si ottengono delle buonissime pelate: basta aggiungere all'acqua di cottura alcuni rametti di finocchio selvatico o una foglia di alloro.

Data di creazione

26/10/2017

Autore

francesca-vassallo