



Ricetta N. RE001298

Registrata in data 08 Mag 2017 alle ore 14:13

da GIULIA CAPUANO

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice

Gnocchi e pizza di platano fruttariani

La famosa palla di impasto morbido e versatile a base di solo platano fresco cotto, ideale per creare gnocchi di platano (da platano fresco) fruttariani, da me inventati tre anni fa, ma anche ottima come base per pizze fruttariane, calzoni, piadine, ravioli fruit, polpette, hamburgerini, grissini, rigatoni, pici e chi più ha fantasia più ne metta.

Gli gnocchi di platano (o altri derivati a partire dal mio impasto base) sono un prodotto adatto a tutti, anche e soprattutto persone attente alla salute oltre che l'etica, in quanto si tratta di una pietanza fatta al 100% da frutta. A differenza degli gnocchi di patate non contengono farina alcuna e sono pertanto, oltre che altamente e velocemente digeribili, adatti agli intolleranti e allergici al glutine. Ma anche ai bambini, per i quali consiglio un delicato abbinamento con sugo di zucca al vapore, frullata con olio evo denocciolato (tipo Carapelli, esselunga..).

È un prodotto altresì indicato per gli sportivi, dato il suo ricco apporto di ferro, fosforo, magnesio e proteine altamente biodisponibili. Lo consiglio vivamente anche per persone che si trovano in uno stato di salute cagionevole in quanto, essendo come sopra detto, una pietanza, benché salata, composta da sola frutta (il platano, anche se acerbo è comunque una banana e pertanto non presenta le controindicazioni tipiche degli amidi raffinati o dei semi, i quali contengono un alto contenuto di metaboliti secondari della pianta, le fitotossine, che li rendono indigesti), quindi assolutamente senza tossine: detox. È altamente alcalinizzante, soprattutto se condita con sugo di pomodoro e melanzane, come da suggerimento, oppure più leggero con zucchine e crema di zucca..

Buon appetito e.. Stay healthy, Stay ethic, Stay tuned!

Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti per 2 persone

Impasto

n.1 platano maturo

n. 2 platani acerbi

(oppure 2-3 acerbi ma cotti un po' di più: dipende dal tipo che si riesce a trovare. Quello verde è acerbo e quello maturo si riconosce dalla buccia che diventa gialla puntinata e simile ad una banana).

1/2 cucchiaino di caffè di sale integrale marino non iodato o rosa

olio evo (meglio se denocciolato) q.b.

n. 1 peperone

un filo di acqua

olio q.b.

pomodori secchi q.b.

salsa di pomodoro q.b. (fatta in casa oppure quelle ottime senza buccia né semi, lavorate a freddo, che si trovano in commercio)

1/2 cucchiaino di sale

n. 1 melanzana

origano di cucunci' (il frutto del capperò essiccato e sgranato).

Strumenti di cottura

forno e/o pentola

Preparazione

Prendere i platani nella proporzione ideale di due acerbi e uno maturo, quello verde è acerbo e quello maturo si riconosce dalla buccia che diventa gialla puntinata e simile ad una banana (oppure, come sopradetto, solo acerbi, ma da cuocere 5-10minuti in più) e posizionarli con tutta la buccia nel ripiano di mezzo del forno ventilato a 180° circa (* se si vuole ottenere un prodotto più salutare si può utilizzare anche una temperatura più bassa, inserendo un ciotolino di acqua in forno onde evitare che il prodotto si secchi, aumentandoi tempi).

Sono pronti quando la buccia sarà diventata completamente nera e leggermente morbida al tatto. Su alcuni si formerà una piccola spaccatura da cui fuoriescono bollicine. A questo punto spegnere il forno, aprire e lasciarli riposare coperti. Lavorarli ancora tiepidi (ma non bollenti), inserendoli, sbucciati (attenzione a rimuovere bene i filamenti scuri e i semi quando troppo grossi), in un buon robot da cucina (no frullatore).

Devono essere tagliati a fettine abbastanza sottili, possibilmente riportando la proporzione giusta (1:1 acerbo:maturo) anche in ogni singola dose da frullare, aggiungendo un filo d'olio e un pizzico di sale a piacere.

Iniziare a frullare regolandosi un po' a occhio, valutando se è il caso di aggiungere un goccio di acqua tiepida se il platano fosse troppo acerbo, quindi più secco o freddo e altro olio, se frullando sgrana troppo.

Gli aggiustamenti migliorano con poca pratica, perciò è importante non scoraggiarsi mentre si prende la mano: le proporzioni e i tempi possono variare in base a dettagli come il tipo di forno, la temperatura stagionale esterna nella stanza, la maturazione e provenienza del platano (ci sono anche le prime coltivazioni italiane, che stanno sorgendo, come in Sicilia, nate grazie all'aumento della domanda).

Se si smette di frullare quando il prodotto è ancora sgranato, si può utilizzarlo come base per un ottimo cous cous fruttariano o pan grattato fruttariano. Invece continuando finché non si amalgama bene e, girando, inizia a formarsi una palla che si stacca dalle pareti, si ottiene l'impasto morbido e perfetto a base di solo platano che tutti i fruttariani ormai amano e conoscono, col quale, se siamo stati bravi senza l'aggiunta di niente altro (!), neanche farina di platano, si potrà procedere alla creazione dei celeberrimi "gnocchi fruttariani della zia Carol", nonché qualsiasi altra creazione a partire da un impasto, come la pizza o tortillas o tacos fruttariani da ricavare con un coppapasta e tanto altro.

Per quanto riguarda gli gnocchi, questi potranno in seguito cuocere in acqua salata ed essere scolati quando vengono a galla, condendoli con un sugo di peperone tagliato a dadini e saltato in padella con un filo di acqua e olio, aggiungendo pomodori secchi e salsa di pomodoro fatta in casa oppure con quelle ottime senza buccia né semi, lavorate a freddo, che si trovano in commercio; guarnire con dadini di melanzana precedentemente saltati in padella e origano di cucunci' (il frutto del capperò essiccato e sgranato).

* Per chi avesse cotto tutto a bassa temperatura e volesse continuare con una ricetta semi crudista, invece che bolliti, possono essere cotti, sempre a bassa temperatura, direttamente in forno nel loro sugo in una pirofila.

www.fruitevolution.org