

PRIMI PIATTI

Gnocchi di semolino vegani

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Lazio](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Gli **gnocchi di semolino vegani** sono una **ricetta alternativa** agli [gnocchi alla romana](#), **gustosa e saporita** per coloro che seguono una **dieta senza ingredienti di origine animale**. Questa **ricetta**, semplice ma deliziosa, dimostra che è possibile godere dei piaceri della cucina italiana senza sacrificare i principi etici o il sapore. **Scopri con la nostra ricetta con passo passo fotografico**, come preparare questi gnocchi di semolino vegani per una [cena](#) indimenticabile.

Ecco altre **ricette compatibili con lo stile di vita vegano e vegetariano**:

[Maionese senza uova](#)

[Crepes vegane](#)

[Cipolle rosse caramellate](#)

[Cecina](#)

[Burger di ceci vegani](#)

INGREDIENTI

BEVANDA VEGETALE non zuccherata -
500 ml

OLIO DI SEMI 20 ml

SEMOLINO 250 gr

FORMAGGIO VEGANO 50 gr

PANCETTA VEGANA 50 gr

SALE FINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

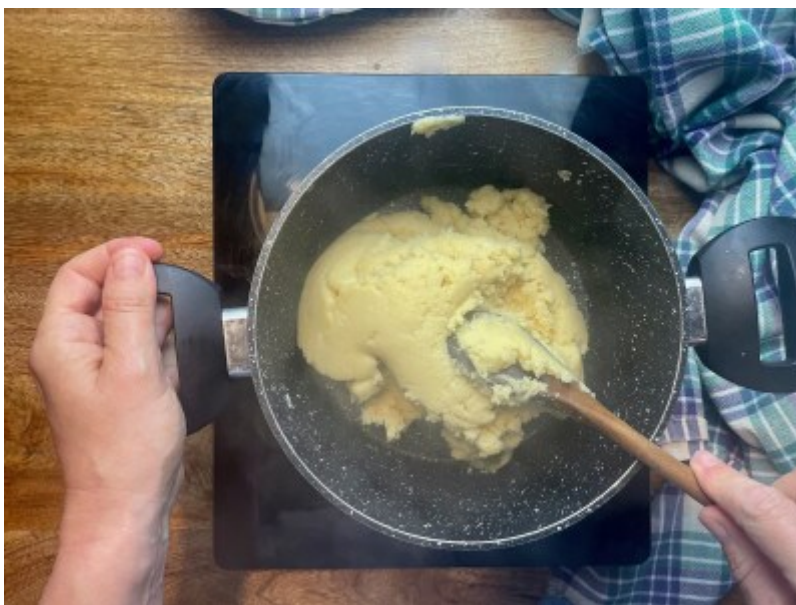
- 1 Ecco come cucinare con facilità questi deliziosi gnocchi di semolino vegani: in una casseruola versa la bevanda vegetale (andranno bene riso, soia, avena, farro, purché non siano zuccherati) aggiungi l'olio di semi e il sale e porta al limite del bollore. A questo punto abbassa la fiamma e versa a pioggia il semolino mescolando con una frusta a mano per evitare che si formino grumi





2 A fiamma bassa cuoci, sempre mescolando con un cucchiaio di legno, fino a quando il

composto non si staccherà dalle pareti della casseruola. A questo punto togli la pentola dal fuoco e unisci il sostituto vegano del parmigiano per insaporire. Stendi poi il composto su un foglio di carta forno aiutandoti con il mattarello. Devi lasciarlo spesso circa 1 cm.





- 3 Aiutandoti con un coppapasta o con un bicchiere ricava dei dischi. Impasta di nuovo i ritagli rimasti e stendili, procedi con la formazione di altri gnocchi. Disponi gli gnocchi di semolino in una pirofila, in cui hai versato un filo d'olio, leggermente sovrapposti. Grattugia il sostituto vegano del grana sulla superficie e arricchisci con i cubetti vegani gusto pancetta





- 4 Non ti resta che infornare in forno già caldo, a 200°C, statico, per circa 20 minuti o comunque fino a quando non cominceranno a diventare dorati. Porta in tavola ben caldi o tiepidi.





CONSIGLIO

Se non vuoi utilizzare i cubetti vegani gusto pancetta li puoi tranquillamente omettere.

Se non vuoi o non trovi il sostituto vegano del grana, puoi prepararlo in casa mescolando le scaglie di lievito per uso alimentare con un mix di semi tritato finemente con un pizzico di sale. Un'altra alternativa può essere quella di condirli con qualche cucchiata di salsa di pomodoro profumata al basilico. Puoi conservare gli gnocchi in frigo per un paio di giorni sia prima che dopo averli gratinati.