

PRIMI PIATTI

# Gnocchi di zucca

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Quando l'aria si fa più fresca e la natura si tinge di arancione, la cucina risponde con uno dei suoi piatti più amati e confortanti: gli **gnocchi di zucca**. Soffici nuvolette dal sapore dolce, una preparazione che celebra l'ortaggio principe dell'autunno in tutta la sua bontà.

Questa **ricetta** è una magnifica alternativa ai classici [gnocchi di patate](#), rispetto ai quali risultano ancora più delicati e leggeri. La loro dolcezza li rende simili nel gusto al ripieno dei tradizionali [Tortelli di zucca](#), ma con la consistenza inconfondibile degli gnocchi.

## INGREDIENTI PER GLI GNOCCHI DI ZUCCA

ZUCCA da pulire (tipo delica o mantovana -  
500 gr

FARINA 00 circa - 180 gr

UOVO 1

BURRO 70 gr

FOGLIE DI SALVIA

SALE

PEPE

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO

# COME FARE GLI GNOCCHI DI ZUCCA

**1** Per prima cosa, cuoci la zucca. Il segreto per gnocchi perfetti è cuocerla in modo che perda più acqua possibile. Puoi farlo in due modi:

**In forno:** taglia la zucca a fette e cuocila in forno statico a 180°C per circa 30 minuti.

**In friggitrice ad aria:** cuoci a 160°C per circa 40 minuti.

Una volta cotta, elimina la scorza e frulla la polpa con un mixer fino a ottenere una purea liscia e omogenea. Trasferiscila in una ciotola e regola di sale.





**2** Aggiungi l'uovo alla purea di zucca (che non deve essere bollente!) e mescola velocemente. Ora, inizia a unire la farina, un po' per volta. Non versarla tutta insieme, perché a seconda di quanta acqua contiene la zucca potrebbe servirne meno. L'obiettivo è ottenere un impasto molto morbido, simile a una crema densa, ma non liquido.





**3** Metti a bollire una pentola con abbondante acqua salata. Nel frattempo, in una padella, fai sciogliere dolcemente il burro con qualche foglia di salvia. Ora forma gli gnocchi: con l'aiuto di un cucchiaio, preleva una piccola porzione di impasto e lasciala cadere direttamente nell'acqua bollente. Per non far attaccare l'impasto, puoi bagnare il cucchiaio nell'acqua calda prima di prendere ogni gnocco. Cuocili pochi per volta.



4 Gli gnocchi saranno pronti in 3-4 minuti, non appena saliranno a galla. Con una

schiumarola, scolali e trasferiscili direttamente nella padella con il burro e salvia. Fai saltare tutto insieme per qualche minuto per insaporirli bene. Impiatta, e se ti piace, completa con una spolverata di pepe e abbondante Parmigiano grattugiato.



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Il segreto è nel forno:** Per ottenere gnocchi perfetti e non gommosi, il trucco fondamentale è cuocere la zucca in forno o in friggitrice ad aria, e non bollita. In questo modo la polpa risulterà asciutta e compatta e richiederà molta meno farina, garantendo gnocchi morbidi che si sciolgono in bocca.

**Poca farina, massima morbidezza:** L'impasto degli gnocchi di zucca deve rimanere molto morbido, quasi una "crema dura" come suggerisce la ricetta. Aggiungi la farina un po' per volta e fermati non appena l'impasto è lavorabile. Troppa farina renderebbe gli gnocchi duri.

**Zero sprechi:** Non buttare via i semi della zucca! Lavali, asciugali e tostali in forno con un pizzico di sale e spezie: diventeranno uno snack croccante o una decorazione saporita per il piatto.

## CONSERVAZIONE

Puoi preparare gli gnocchi di zucca in anticipo. Disponili crudi su un vassoio leggermente

infarinato, ben distanziati, e conservali in frigorifero per poche ore. Per una conservazione più lunga, mettili in freezer sullo stesso vassoio; una volta congelati, puoi trasferirli in un sacchetto per alimenti. Cuocili direttamente da congelati in abbondante acqua bollente.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami gli gnocchi e i primi piatti rustici, ecco altre preparazioni che ti conquisteranno:

[Gnocchi alla romana](#): Un grande classico della cucina laziale, a base di semolino, cremosi e gratinati al forno.

[Gnocchi di ricotta](#): Un'alternativa velocissima e super leggera, delicati e pronti in un attimo.

[Risotto alla zucca](#): Un altro modo cremoso e avvolgente per gustare la regina dell'autunno.

[Pizzoccheri alla valtellinese](#): Un piatto unico robusto e filante che sa di montagna e di tradizione.