

ANTIPASTI E SNACK

Gnocco fritto senza strutto

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Emilia-Romagna](#)

DOSI PER: [8 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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

NOTE: *30 MINUTI DI RIPOSO DELL'IMPASTO*



Lo **gnocco fritto senza strutto** è la variante più leggera del celebre street food emiliano. Niente strutto, solo olio di semi nell'impasto e nella frittura, per ottenere delle crescentine croccanti fuori e soffici dentro. Ideali da accompagnare con salumi, formaggi o salse vegetariane. Ti spieghiamo passo passo come farle a casa senza fatica.

INGREDIENTI PER FARE LO GNOCCO FRITTO

FARINA 0 500 gr

ACQUA 220 gr

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 50 ml

ZUCCHERO 1 pizzico

SALE 1 cucchiaino da tè

LIEVITO PER TORTE SALATE 2 cucchiaini da tè

OLIO PER FRIGGERE 1 l

COME FARE LO GNOCCO FRITTO SENZA STRUTTO

- 1 Ecco le istruzioni per cucinare lo gnocco fritto senza strutto: in una terrina unisci la farina setacciata, il sale e lo zucchero, aggiungi anche il lievito istantaneo per preparazioni salate e mescola le polveri.



- 2 Aggiungi l'acqua e inizia a mescolare con un cucchiaio. Unisci anche l'olio e lavora con le mani, inizialmente dentro la ciotola. Trasferisci il composto sul piano da lavoro infarinato e impasta fino ad avere un impasto liscio e omogeneo. Copri l'impasto con un panno pulito e lascia riposare per almeno 30 minuti.



- 3 Trascorso il tempo di riposo stendi la pasta con il mattarello il più possibile sottile, infine tagliala prima a strisce e poi a losanghe.



- 4 Metti a scaldare l'olio per la frittura: la temperatura sarà ottimale quando, mettendo uno stuzzicadenti nell'olio si formeranno delle bollicine. Immergi poche losanghe di pasta per volta e girale a metà cottura. Scola su carta assorbente e servi lo gnocco fritto senza strutto ben caldo.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Stendi la pasta molto sottile per uno gnocco fritto più croccante.

Se preferisci un gusto più tradizionale, puoi sostituire l'olio con strutto o burro nelle stesse quantità.

L'impasto avanzato si conserva in frigo per 24 ore avvolto nella pellicola: ottimo per una frittura dell'ultimo minuto.

Se ti restano crescentine già fritte, tagliale a pezzetti e usale come base per bruschette con pomodorini, o accompagnale a una crema di legumi.

COME CONSERVARE LO GNOCCO FRITTO SENZA STRUTTO

Lo gnocco fritto va consumato caldo o tiepido, appena fritto. Puoi conservare l'impasto crudo in frigo fino a 24 ore. Le crescentine fritte non si conservano bene per lungo tempo: se necessario,

riscaldale qualche minuto in forno.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Erbazzone: torta salata tipica reggiana con bietole e formaggio.

Piadina senza strutto: morbida e leggera, da farcire a piacere.

Tigelle montanare: perfette con pesto modenese o lardo.

Focaccia semplice: da gustare al naturale o farcita.

Piadina romagnola: una vera istituzione dello street food.