

Ньоки з гарбуза

Ньоки (галушки) з гарбуза та манних круп - смачна й одночасно ніжна вегетаріанська страва, що характерна для осінньо-зимового сезону.

Легкий рецепт смачної Італії, що готується з невеликої кількості інгредієнтів, головним акцентом якого є тісто без картоплі. Гарбузові ньоки найдревніший продукт кулінарної традиції італійського маніпуліцтету Мантуя (італ. Mantova) що в Ломбардії. Коріння ньоків сягають античних гастрономічних традицій, вони дещо збереглися і до сьогодні, особливо в інгредієнтах та невеличких кулінарних секретах. Кухня північної частини Італії пов'язана зі землею й селянськими звичаями, та є багатою й різноманітною.

Наприклад, гарбузові ньоки приправляють вершковим маслом, в яке додають ще листки шавлії, а також грибним соусом, що лише доповнює їхній неперевершений смак!

- 1 кг гарбуза
- 1 цибуля
- 80 г вершкового масла
- 200 г манних круп
- 1 жовток
- 4 столові ложки пармезану
- 100 г борошна для роботи
- дрібка тертого мускатного горіха
- сіль, білий перець

Гарбуз почистити та порізати кубиками, також цибулю почистити та посікти, усе разом покласти у каструлю чи глибоку сковорідку.

Додати 30 г масла й 5 ложок води та тушити 30 хв під кришкою.

Коли гарбуз стане м'який, але шматки ще не розварилися, пом'яти його картоплем'ялкою. Засипати тонкою цівкою манні крупы й увесь час помішувати вінчиком, посолити та поперчити. Протягом 2-3 хв легко заварити

й охолодити.

Додати дрібку мускату, жовток, ложку пармезану та добре вимішати.

Грубо посипати велику робочу дошку чи поверхню борошном, викласти тісто та поділити на малі порції з яких сформувати джгутики діаметром у сантиметр, потім порізати їх на шматки по сантиметру та обкатати у борошні надаючи їм круглої форми.

Тим часом поставити велику каструлю з підсоленою водою та довести до закипання.

Ньоки класти малими порціями у кип'яток, одразу накрити кришкою, щоб швидко закипіли та не розмокли. Ньоки не варто помішувати, вони самі поволі спливають. Обережно виймати шумівкою як тільки спливають і легко закиплять – 1 хв.

Одразу полити ньоки розтопленим вершковим маслом і посипати залишеним пармезаном.





































