

# GNOCCHI DI RISO



4°PRIMO PIATTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE DI [Viaggi&AssaggiFelici](http://Viaggi&AssaggiFelici)



Viaggieassaggifelici.blog

Viaggiando con amore  
blog di viaggi e cucina vegana

## MENU DELLE FESTE 2021



### ANTIPASTI

- SUSHI CRUDISTA VEGANO
- RICOTTA DI SESAMO
- INSALATA RUSSA CRUDISTA
- PATÉ CRUDISTA DI SEMI
- GYOZA O JIAOZI VEGAN ALLA PIASTRA ( RAVIOLI GIAPPONESI/CINESI ) ACCOMPAGNATI DA SALSA PICCANTE

### PRIMI PIATTI

- ♣ QUICHE LORRAINE CRUDISTA DI FUNGHI E OLIVE TAGGIASCHE
- ♣ LASAGNE CON RAGÙ DI JACHFRUIT CON CREPES DI MAIS E BESCIAPELLA DI YOGURT DI SOIA
- ♣ CREPPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI
- ♣ GNOCCHI DI RISO
- ♣ LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU CON SUGO DI BROCCOLI E FUNGHI CHAMPIGNON CON BESCIAPELLA DI VERDURE

### SECONDI PIATTI

- STROGANOV VEGANO CON JACHFRUIT
- ARROSTO DI JACHFRUIT E CECI CON SALSA AI FUNGHI
- STOCCAFISSE MANTECATO VEGANO ( SOIAFISSE)
- OSSOBUCO VEGAN ALLA MILANESE
- ROTOLO DI POLLO VEG .RIPIENO DI AFFETTATO .UVETTA E PISTACCHI

### INSALATE E CONTORNI

- ♣ INSALATA BERGERA DELLE LANGHE CON ROBIOLA AUTOPRODOTTA
- ♣ INSALATA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA DI PATATE ALLA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA CON FIORI EDULI DI ROSA, FIORDALISO E CALENDULA
- ♣ TRIS DI PURÉ (GIALLO DI PATATE, VERDE DI PISELLI, ARANCIONE DI CAROTE)

### DOLCI

- CHRISTMAS CAKE BRITANNICA VEGANA (TORTA DI NATALE BRITANNICA IN VERSIONE VEGANA)
- TRONCHETTO DI CAPODANNO
- VEGAN TARTE TATIN RIVISITATA CON CREMA DI HAHU CRUDISTA
- CIOCCOLATINI RIPIENI MISTI

### PANE, CRACKERS E GRISSINI

- CRACKERS ALL'ORIGANO CRUDISTI
- GRISSINI CRUDISTI AL ROSMARINO

### VINI

- BIANCO: PIEVALTA, VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI CLASSICO SUPERIORE DOC ( BIO, E CERTIFICATO VEGAN)
- ROSSO: AVIGNONESI, VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO DOCG (BIO E CERTIFICATO VEGAN)

### SPUMANTE

- SANTA TRESA IL GRILLO VINO SPUMANTE BRUT ( BIO E VEGAN)

New Year  
New Me!



Viaggie Assaggifelici 2021

<https://viaggieassaggifelici.blog/2021/12/22/crea-il-tuo-menu-vegan-delle-feste-natalizie-con-le-ricette-di->



# GNOCCHI DI RISO

Viaggi&AssaggiFelici



## GNOCCHI DI RISO

Viaggi&AssaggiFelici



*Gli **gnocchi di riso** sono un piatto tipico **coreano e cinese**, conosciuto e sempre più consumato anche da noi, io li adoro, dopo il proliferare dei ristoranti cinesi e, più in generale, asiatici. Questi gnocchi, rispetto ai più tradizionali e conosciuti gnocchi di patate, soprattutto se fatti in casa, sono decisamente più **leggeri e digeribili**.*

*Inoltre, dato che sono fatti solo con farina di riso, sono senza glutine e adatti pertanto anche all'alimentazione dei celiaci.*

*Per realizzare una vera ricetta di gnocchi di riso all'orientale, servono ingredienti tipicamente utilizzati*

*nella tradizione culinaria asiatica, come il bambù e i funghi neri cinesi. Tuttavia, si possono realizzare ottimi piatti a base di gnocchi di riso anche con **condimenti più italiani**, come un buon sugo di pomodoro.*

## **Ingredienti per 4 persone ( 54 gnocchi)**

- Farina di Riso 300 g
- acqua 225 ml circa
- Sale q.b
- Zucchine 2
- Carote 2
- Cipolle 2
- funghi freschi 300 gr
- Salsa di Soia o Tamari
- Sale
- Semi di sesamo o canapa

## **Procedimento gnocchi**

1. Preparate i gnocchi impastando la **farina di riso** con l'acqua ed il sale fino ad avere una consistenza piuttosto solida. La forma tipica dei gnocchi di riso è allungata e piatta, la forma dei biscotti "lingue di gatto".
2. Formate un panetto Dividetelo in parti uguali, e stendete sul tavolo o su una spianatoia un foglio di pellicola trasparente per alimenti, ponete il primo panetto e con le mani formate una specie di filoncino appiattito dando una forma rettangolare. Avvolgetelo nella pellicola sigillandolo nelle estremità, procedete così anche per l'altro panetto.

3. Adagiate i due filoncini in un vassoio e fateli riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.
4. Spolverizzate la spianatoia con la farina di riso e adagiate i filoncini, tagliateli a fettine sottili con un coltello a lama liscia, noterete che sono molto delicate, maneggiatele con cura, ponendole una vicino all'altra (senza attaccarle) in vassoi spolverizzati con la farina.
5. Vi consiglio di porli in frigorifero fino al momento di mettere i vostri "Gnocchi di riso" a cucinare in abbondante acqua salata per 10 minuti

## Procedimento condimento

1. Soffriggete in una padella antiaderente o meglio nel wok in due cucchiaini di **olio evo** una **cipolla bianca** tritata finemente,
2. Pulite le carote e le zucchine e tagliatele a striscioline lunghe e sottili con una mandolina. L'aspetto del piatto sarò sicuramente più gradevole e più asiatico, rispetto a un tipico taglio a cubetti.
3. Aggiungete le **verdure** compresi i funghi con poco olio. Aggiungete un coperchio, per stufarle leggermente. Insaporite con un paio di cucchiaini di **salsa di soia o tamari ed aggiungere semi di sesamo o canapa.**
4. Cuocete gli gnocchi di riso in acqua bollente salata per circa 10 minuti, poi scolateli e buttateli nel wok, per farli saltare con le verdure. Il vostro piatto orientale è pronto.
5. Spolverizzate con lievito alimentare in scaglie.

*Potete conservare gli gnocchi per un paio di giorni in frigorifero nei vassoi spolverizzati di farina e ben coperti. Oppure anche in freezer ,distanziati su un vassoio e poi in un sacchetto per alimenti.*

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*