

GNOCCHI DI SEMOLINO ALLA ROMANA

Menu elaborato da IPSSAR "A.Celletti" di FORMIA - www.alberghieroformia.it

Notizie sul piatto.

Si tratta di gnocchi dove in realtà la patata è assente. Nella cucina italiana la patata subentra solo verso la fine del 1500 – primi due decenni del 1600. Con la parola gnocco in precedenza veniva indicata la pasta fatta in casa con acqua e farina (e non con acqua e semola). Le varianti con la semola e con le patate sono di epoca successiva. L'uso eccessivo di fonti proteiche nasce dalla necessità di sfruttare le proprietà leganti ed addensanti dell'uovo a partire da ingredienti di base scarsamente coesi (semola e latte). Questa ricetta viene già riportata nei manuali di cucina del noto gastronomo Pellegrino Artusi nel tardo ottocento, segno di un profondo radicamento di questa pietanza nelle abitudini della Roma barocca.



Ingredienti per la preparazione: per 4 persone

Semola di grano duro	400 g
Uova di gallina intere	n. 3
Formaggio tipo groviera	80 g
Latte intero	600 ml
Burro	80 g
Formaggio grana	25 g
Sale fino	q.b.
Noce moscata	q.b.

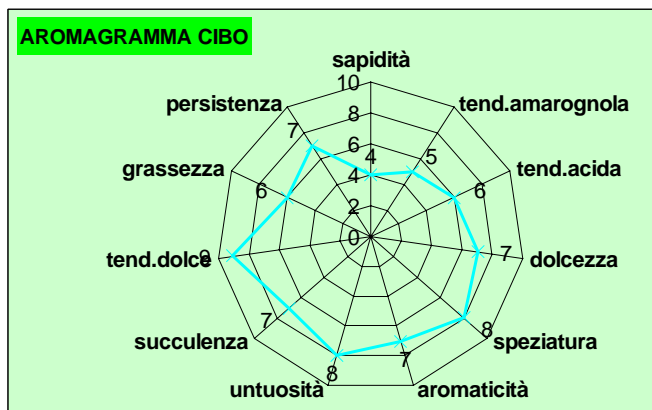
Ingrediente	Quantità di ingredienti nella ricetta	g di nutrienti per 100 g di porzione				
		g	proteine	lipidi	zuccheri	fibra
Semola	400	400	3,38	0,15	22,62	1,06
Burro	80	80	0,05	4,91	0,06	0,00
Formaggio groviera	80	80	1,80	1,71	0,09	0,00
Latte pastorizzato intero	600	600	1,46	1,59	2,16	0,00
Formaggio grana	25	25	1,00	0,84	0,11	0,00
Uova di gallina, intero	150	150	1,46	1,02	0,00	0,00
Sale fino	q.b.	q.b.				
Noce moscata	q.b.	q.b.				
Totale Nutrienti/100 g di porzione			9,14	10,21	25,04	1,06
In percentuale			20,1	22,5	55,1	2,3

Energia per 100 g di porzione: 222 Kcal

Preparazione

Versare a pioggia il semolino nel latte bollente con noce moscata, burro, sale e groviera. Cuocere fino a che il composto non si stacchi dalle pareti della pentola. Stendere sul tavolo unto e livellare allo spessore di un centimetro. Coppare con tagliapasta tondo liscio e disporre in pirofile imburrate e versare il parmigiano in superficie. Gratinare al forno a 200°C per venti minuti.

Valutazione del piatto



Sapidità	4
tend.amarognola	5
tend.acida	6
Dolcezza	7
Speziatura	8
Aromaticità	7
Untuosità	8
Succulenta	7
tend.dolce	9
Grassezza	6
Persistenza	7

Relazione con lo stato di salute

La pietanza è abbastanza equilibrata riguardo alla ripartizione dei nutrienti principali, se si eccettua un piccolo eccesso proteico rispetto al valore guida del 10-15% dei nutrienti nella giornata (vedi in http://www.fimmg.org/alimentazione/dieta_giornaliera.htm) Le fibre sono praticamente assenti, e di ciò ne devono tener conto i soggetti affetti da stipsi. L'elevato numero di calorie per 100 g di porzione (222) rende il piatto poco consigliabile a soggetti in sovrappeso.

Vitamine : non determinate perché la cottura ad alta temperatura ne riduce il contenuto.

Minerali

Sodio/porzione	mg	83
Potassio/porzione	mg	141
Calcio/porzione	mg	165
Fosforo/porzione	mg	176
Ferro/porzione	mg	1
Magnesio/porzione	mg	9
Rame/porzione	mg	0
Selenio/porzione	µg	2