

ÑOQUIS DE PATATA CON SALSA DE ZANAHORIA

Ingredientes (3 - 4 raciones) :

- 300 g de patata hervida
- 200 g de zanahoria hervida
- 150 g de harina de arroz
- 1 yema de huevo
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen
- Sal



Para la salsa de zanahoria:

- 4 zanahorias
- 2 c/s aceite oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 1 rodaja de jengibre
- 100ml de caldo vegetal o agua

Elaboración:

1. Pasar la patata y la zanahoria hervida y escurrida por un pasapurés.
2. Añadir la yema, una pizca de sal y la pimienta.
3. Remover hasta formar una pasta. Verter la harina de arroz poco a poco e ir mezclando hasta formar una pasta consistente.
4. Hacer bolas pequeñas y alargadas.
5. Poner un cazo con abundante agua a hervir.
6. Añadir los ñoquis. A medida que vayan subiendo a la superficie, sacar y escurrir.
7. Para preparar la salsa de zanahoria pelar y cortar la zanahoria a rodajas y ponerla a pochar lentamente con unas gotas de aceite sin que se dore demasiado. Añadir, si precisa unas gotas de agua.
8. Picar el diente de ajo y el jengibre y añadir a la zanahoria. Pochar 5 minutos y añadir el caldo vegetal. Dejar reducir durante cinco minutos más.
9. Retirar el jengibre y triturar la mezcla. Pasar por un colador para que resulte en una salsa bien fina y salpimentar al gusto.
10. Servir con la salsa en la base de un plato y los ñoquis con un hilo de aceite de oliva por encima.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede incorporar a la salsa de zanahoria antes de triturarla un poco de queso tierno en función de la tolerancia, así como acompañar los ñoquis con otras salsas

Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
346,28 kcal	5,79 g	14,20 g	49,13 g