



---

## GNOCCHI DI PATATE CON LA SPIRULINA

(vegan)

**patate cotte al vapore**  
**farina tipo zero o tipo due**  
**sale fino integrale**  
**alga spirulina in polvere**

**olio extra vergine d'oliva**  
**noci tritate**  
**lievito alimentare in scaglie**

Ho schiacciato le patate, ho impastato le patate con una presa di sale, un cucchiaio abbondante di spirulina (forse ne bastava meno) e farina quanto basta. Erano parecchie patate, 4 o 5 abbastanza grosse, sono venuti gnocchi per 4/6 persone. La consistenza l'ho lasciata morbida leggermente appiccicosa per non aggiungere troppa farina (che poi san troppo di farina e poco di patate), ho formato i rotolini passandoli nella farina, tagliato a tocchetti piccoli e messo in freezer.

Poi li ho cotti in acqua bollente salata, scolati appena arrivati a galla e conditi con olio extra vergine d'oliva, noci tritate, lievito alimentare in scaglie e germoglio di cipolla (assolutamente opzionali soprattutto se siete deboli di stomaco). Va benissimo anche un sughetto leggero di pomodoro.

La spirulina rende questi gnocchi molto nutrienti, proteici e saziati. Quindi meglio fare porzioni piccole e considerarli un piatto unico.

Non ho dosi precise, perchè li faccio sempre a occhio, gli gnocchi.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/gnocchi-di-patate-con-la-spirulina/>