

Ricetta base per l'amaranto: si cuoce, dopo il lavaggio, in due parti di acqua per una parte di chicchi, un cucchiaino di sale marino integrale. Impiega 20 minuti in pentola a pressione e 1/2 ora in pentola normale. Non mescolate e lasciate riposare 10 minuti dopo la fine cottura.

Gnocchetti mignon

Dopo aver cotto l'amaranto secondo la ricetta base, circa 300 gr. per 4 persone (avanzato va bene anche per il minestrone...), mescolatelo a due cucchiaini di farina di farro o frumento, 100 gr. di Parmigiano Reggiano grattugiato, il passato di 4 patate farinose lesse, noce moscata, prezzemolo e aglio tritati. Assaggiate ed ajustate di sale aggiungendo un pizzico di peperoncino. Con le mani inumidite formate piccoli gnocchi

con l'impasto (non devono superare il diametro di un cm, un cm e mezzo) e fateli cuocere in acqua bollente salata o brodo vegetale.

Si possono consumare come gnocchetti in brodo o scolare e condire con olio extravergine d'oliva, salvia e cannella. Scolati e gratinati in forno con pane grattugiato e scaglie di ricotta stagionata, oppure al sugo bianco o rosso secondo i gusti. Molto gradito ai bambini.