



Ñoquis de patata con salsa de zanahoria

Ingredientes (para 3-4 raciones)

300 g de patata hervida
200 g de zanahoria hervida
150 g de harina de arroz y 40 g de almidón de maíz
1 yema de huevo
Pimienta
Aceite de oliva virgen
Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Para la salsa de zanahoria:

4 zanahorias
2 c/s de aceite oliva virgen
2 c/p de queso tierno rallado (con o sin lactosa, según tolerancia a los lácteos)
1 diente de ajo
1 rodaja de jengibre de 1 cm de grosor
100 ml de caldo vegetal o agua

Elaboración

1. Hervir la patata y la zanahoria hasta que queden bien cocidas. Escurrir y pasar por un pasapurés. Colocar en un bol.
2. Añadir la yema, la sal y la pimienta.
3. Remover hasta formar una pasta. Añadir la harina de arroz y el almidón de maíz 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, retirar y escurrir.
7. Para la salsa de zanahoria:
 - Pelar y cortar la zanahoria a rodajas y pocharla lentamente con unas gotas de aceite, sin que se dore demasiado. Añadir, si se requiere, unas gotas de agua.
 - Pelar y picar el diente de ajo y el jengibre y añadir a la zanahoria. Pochar cinco minutos y añadir el caldo vegetal.
 - Retirar el jengibre y el ajo. Disponer en un recipiente alto, añadir el queso y triturar la mezcla.
8. Si se desea, pasar por un colador para que resulte una salsa muy fina.
8. Servir el plato con la salsa en la base y los ñoquis encima, con un chorrito de aceite de oliva.

Recomendaciones

Si no hay diarrea, los ñoquis se pueden acompañar de otras salsas, según la tolerancia individual: salsa carbonara, salsa de nata, salsa de tomate, salsa de queso, salsa pesto, o simplemente con un chorrito de aceite de oliva virgen aromatizado con alguna hierba o especia.