

Receta de ñoquis de papas caseros



Receta de ñoquis de papas

Una clásica y deliciosa **receta tradicional italiana de ñoquis (gnocchi)**, muy simples de elaborar y que pueden ir incluso más allá de sus ingredientes básicos.

¿Cómo hacer ñoquis de papas?

Al preparar ñoquis, cocinar las papas sin quitarles la piel **ya que de esta forma se evitará que absorban demasiada humedad**, luego de eso los ñoquis de papa admiten una infinidad de variaciones en sabor, color o textura, ideal para preparar en familia.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Italiana

Calorías: 350

Preparación: 1 hora

Cocción: 20 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de ñoquis de papa

Ingredientes

- 1 kg de papas
- 200 g de harina
- 1 huevo
- Nuez moscada
- Sal

Preparación

- **1.** Escoger papas de tamaño similar, lavar muy bien y reservar en una olla grande, cubrir con agua fría, llevar a hervor y cocinar por unos 20 minutos o hasta que estén cocidas, escurrir el agua, entibiar y pelar las papas cuidadosamente. Reservar en un bol grande.
- **2.** Moler las papas con un tenedor o pasapuré hasta obtener una textura suave, sin grumos, abrir una corona en el centro, añadir el huevo, un poco de sal, opcionalmente una pizca de nuez moscada e incorporar 180 gramos harina, mezclar todo con las manos o una cuchara de madera poco a poco hasta obtener una masa homogénea, flexible y maleable que no se pegue en los dedos, formar una bola y reposar cubierta por unos 10 minutos.

- **3.** Trasladar la masa a una superficie enharinada, separar un trozo y extender con la palma de las manos hasta formar un cilindro de 1 $\frac{1}{2}$ centímetros de diámetro, cortar en trozos de unos 2 centímetros de largo, repetir el proceso con toda la masa y espolvorear el resto de harina sobre ellos.
- **4.** Dar forma a los ñoquis con un [molde de paleta](#) o marcar con los dientes de un tenedor girando la masa mismo sobre si misma o simplemente bolear cada trocito de masa hasta dar la forma deseada. Reservar cubiertos.
- **5.** En una olla grande hervir unos 3 litros de agua y sumergir los ñoquis suavemente, los suficiente para que no se peguen entre ellos, cocinar hasta que comiencen a flotar, retirar con una espumadera, reservar en una fuente y repetir el proceso con toda la preparación.
- **6.** Servir los ñoquis inmediatamente, acompañados de salsa boloñesa o [salsa pesto](#).

Historia de los ñoquis de papa

Su origen se remonta al siglo XIX cuando los «signore» feudales dueños de los molinos de trigo en el norte de Italia **decidieron aumentar considerablemente el precio de uso** a los agricultores y por consecuencia el valor de la harina.

Fue entonces cuando los campesinos comenzaron **a sustituir el harina por puré de papas**, mucho más económico, dando origen a los populares “gnocchis”, nombre que en italiano literalmente significa “pequeños bollos” y que rápidamente se extendieron al resto del país.

Recomendamos

[Ñoqui de castaña](#)

Masa de pizzas