



e-book

paola arena

maria antonietta grassi

giorgia piras

simone saimon rossi

paola uberti

con la consulenza della
dott.ssa mina scolozzi

senza glutine

ricette, gusto, salute



collana
ebook
salute

Edizione digitale Libricette.eu



SENZA GLUTINE
ricette, gusto, salute

Questo e-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con il blog SLELLY di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei propri contenuti.

Coordinamento editoriale: LIBRICETTE.eu

Grafica: Paola Uberti

www.libricette.eu

info@libricette.eu

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori ed è riguardata dalla licenza Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.

Pubblicazione senza scopo di lucro, distribuzione gratuita.

Gli autori



Paola "Slelly" Uberti
Blog SLELLY

Non si può
pensare bene, né
amare bene, né
dormire bene se
non si è
pranzato bene.

Virginia Woolf

A colui che
bussa alla porta
non si domanda:
“Chi sei? Gli si
dice: “Siediti e
mangia”.

Proverbio



Maria Antonietta Grassi
Blog IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA



Paola Arena
Blog NON SOLO DELIZIE

Mangiare, è
incorporare un
territorio.

Jean Brunhes



Giorgia Piras
Blog GIORGIA PASSIONE CUCINA



Simone "Saimon" Rossi
Blog AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA



ALLERGIE E INTOLLERANZE : LA CELIACHIA

di Dr. Mina Scolozzi
Biologa Nutrizionista
Specialista in Biochimica e Chimica Clinica

Le prime osservazioni sui disturbi legati all'ingestione di determinati cibi risalgono al I secolo a. C.: i Greci già parlavano di reazioni avverse agli alimenti e Ippocrate aveva osservato che l'ingestione di latte poteva procurare cefalea, orticaria e disturbi gastrici.

Oggi sappiamo che le reazioni avverse agli alimenti possono essere distinte in: reazioni tossiche e reazioni non tossiche, queste ultime ulteriormente distinte in immunologiche e non immunologiche.

Le reazioni immunologiche sono mediate dal sistema immunitario e comprendono le allergie; quelle non immunologiche non coinvolgono direttamente il sistema immunitario e comprendono le intolleranze.

In condizioni fisiologiche il sistema immunitario riconosce le molecole ingerite con gli alimenti come innocue, ma se questo meccanismo è compromesso, le stesse molecole possono scatenare, in soggetti sensibilizzati, reazioni di difesa con conseguente attivazione dei processi infiammatori e produzione di anticorpi specifici.

Le reazioni che non coinvolgono direttamente il sistema immunitario, invece, si manifestano di solito a carico dell'apparato digerente ed hanno evoluzione meno immediata e violenta, rispetto alle allergie.

Solitamente è un unico elemento (una proteina o uno zucchero) presente nell'alimento il responsabile della reazione di intolleranza dell'organismo. Le intolleranze più diffuse e riconosciute sono due: quella al lattosio, zucchero del latte e quella al glutine, proteina del frumento.

Negli ultimi anni è stato messo in evidenza un ulteriore disturbo legato al glutine, che non si può definire né allergia al frumento né intolleranza vera e propria in quanto non risponde ad alcuno dei test diagnostici attualmente in uso: la sensibilità al glutine o gluten-sensitivity, che colpisce un numero molto elevato di persone con sintomi simili a quelli della celiachia, i quali scompaiono solo con una dieta ad esclusione.

La celiachia o intolleranza al glutine

La celiachia (nota anche come enteropatia glutine-sensibile o sprue celiaca o intolleranza al glutine) è una condizione dell'intestino tenue causata da una complessa reazione al glutine.

Il glutine è una proteina di riserva che si trova nel frumento e in altri cereali come segale, orzo e avena.

La celiachia si manifesta con una serie di sintomi debilitanti ma, seguendo una dieta appropriata priva di glutine, coloro che ne soffrono possono riprendersi completamente. La celiachia non è un'allergia.

Si ha una reazione allergica quando il sistema immunitario produce anticorpi contro una sostanza normalmente innocua, presente nel cibo o nell'ambiente, come se fosse patogena.

Nel celiaco il glutine contenuto nel cibo causa un danno alla mucosa dell'intestino, che a sua volta impedisce al cibo di essere digerito ed assorbito in modo corretto.

La mucosa intestinale va in atrofia, i villi intestinali si appiattiscono ed aumenta il numero dei linfociti nel lume intestinale.

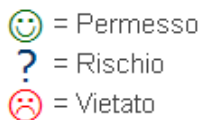
Tutto ciò determina malassorbimento da carenze nutrizionali ed energetiche, si ha deperimento, deficit vitaminici, carenze di ferro, di calcio e di altri oligoelementi.

La mucosa intestinale si ricostruisce in almeno 6 mesi dal momento in cui viene intrapresa una dieta priva di glutine.

La dieta senza glutine

Quando le persone affette da celiachia seguono una dieta senza glutine la membrana intestinale gradualmente si ripara in modo spontaneo e riprende la sua normale funzionalità, sia di organo in cui vengono assorbite sostanze nutritive, che di filtro per la difesa immunitaria.

Attualmente l'unica terapia realmente efficace rimane quella del controllo dietetico. Il celiaco deve pertanto adeguarsi ad una dieta rigorosa incentrata sulla categorica esclusione di tutti gli alimenti contenenti glutine. Negli ultimi anni anche l'attenzione della ristorazione è molto aumentata, nei confronti di questa nuova esigenza del consumatore. Esistono prontuari in cui gli alimenti vengono classificati e identificati in base a semplici simboli: ALIMENTI PERMESSI, ALIMENTI A RISCHIO, ALIMENTI VIETATI.



Il glutine è normalmente contenuto in:

- Avena
- Farro
- Frumento
- Orzo
- Segale

Attenzione al glutine nascosto in amido di frumento, amido gelatinizzato, amido modificato, amido malto, maltodestrine fibra alimentare germe di grano proteine vegetali, proteine vegetali idrolizzate pasta di cacao farina o semola di cereali non specificati. E' necessario sempre consultare il prontuario per:

- Salse e sughi pronti, zuppe, minestre liofilizzate
- Farine di mais, riso, castagne ecc.
- Insaccati cotti (prosciutto cotto, mortadella ecc.)
- Dadi ed estratti da brodo
- Patatine prefritte e/o surgelate
- Formaggini a pasta filante e spalmabili
- Olio di semi vari e prodotti per friggere, margarina
- Maionese, senape e salse pronte
- Creme, budini, dessert, gelati, zucchero a velo, dolcificanti
- Lievito per dolci e per panificazione
- Caffè solubile e surrogati del caffè

Test diagnostici

- La diagnosi di morbo celiaco avviene attraverso varie vie:
- Ricerca di anticorpi anti-gliadina (AGA)
- Ricerca di anticorpi anti-reticolina (ARA)
- Ricerca anticorpi anti-endomisio (EMA)
- Ricerca di anticorpi anti-transglutaminasi tissutale (anti-tTG)
- Marcatori genici

Il test immunoenzimatico basato sugli AGA di classe IgG e IgA è stato uno dei primi ad essere utilizzato, nei primi anni ottanta, ma ad oggi presenta ancora ampia variabilità analitica. Ad esso spesso si associa quindi il test ad immunofluorescenza ARA, meno sensibile ma più specifico per gli anticorpi di tipo IgG. La specificità e la sensibilità degli EMA IgA sono, invece, molto elevate, quindi questa metodica è diventata la più diffusa per la diagnosi di celiachia. Di acquisizione più recente, ma altrettanto efficaci sono i markers sierologici anti-tTG, soprattutto in caso di soggetti con deficit di IgA o positivi solo alla classe IgG. Infine oggi esistono test di biologia molecolare che consentono di individuare i marcatori genetici responsabili di questa patologia con specificità molto elevata, tempi e costi abbastanza contenuti.

Le ricette

Le ricette seguenti sono state realizzate con prodotti privi di glutine. Nel replicarle, gli autori consigliano di prestare molta attenzione a salumi, affettati e altri prodotti che potrebbero contenere ingredienti vietati ai celiaci.

PAGNOTTA DI GRANO SARACENO CON FARINA DI CECI E SEMI DI LINO

di Paola Arena

Blog: [NON SOLO DELIZIE](#)

Procedimento

Nella planetaria col gancio, mettete la farina di ceci setacciata, il grano saraceno, i semi di lino, il lievito di birra sciolto in pochissima acqua tiepida e avviare la macchina a velocità 1; versare l'acqua a filo per consentire alle molecole delle farine di idratarsi al massimo e assorbire del tutto l'acqua.

Quando l'impasto si sarà assorbito del tutto, unire il sale, sempre poco per volta in modo da farlo incorporare bene. A questo punto valutate la consistenza dell'impasto e se dovesse risultare troppo serrato, aggiungete dell'altra acqua, fino a che non risulti molto morbido; continuate ad impastare fino a che il composto non risulti liscio, elastico e bene incordato.

Togliete dalla planetaria, trasferitelo su una spianatoia cosparsa di farina di ceci e dategli qualche piega per fare meglio lavorare il lievito; fate una palla e mettetela a riposare per circa un'ora, in una ciotola coperta con pellicola alimentare. Trascorso il tempo, riprendete l'impasto, mettetelo sulla spianatoia spolverizzata da farina di ceci, ridategli qualche piega per ridargli elasticità, dategli la forma di una pagnotta, quindi trasferitela nella teglia rotonda scelta per la cottura, e coperta con carta forno, e rimettetela a lievitare coperta da un canovaccio asciutto e pulito in luogo tiepido, riparato da correnti d'aria, fino al raddoppio del suo volume.

Cuocete a forno statico preriscaldato a 220° per 60 minuti circa, quindi modificate il forno a ventilato e completate la cottura per altri 50 minuti circa (la temperatura e i tempi di cottura sono relativi al volume del pane, in base al suo spessore: più è alto e più tempo impiegherà a cuocere internamente), avendo l'accortezza di inserire nel forno durante tutta la fase di cottura, un pentolino d'acciaio con acqua bollente, per creare al suo interno la giusta umidità. Una volta cotto, mettetelo a raffreddare sopra una gratella per far sì che arieggi ed evapori tutta l'umidità dovuta al calore accumulato.



Ingredienti per 18 focaccine

- 800 g. di grano saraceno
- 225 g. di farina di ceci
- 400 g. di acqua
- 50 g. di semi di lino
- 15 g. di lievito di birra
- 10 g. di sale

FOCACCINE PARTY

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

Mettete in una ciotola capiente o nella planetaria l'acqua, aggiungete lo zucchero, il lievito e un filo d'olio, mischiate il tutto e aspettate qualche minuto.

Mettete ora la farina e il sale, cominciate ad impastare (se utilizzate il robot, la farina potete metterla tutta assieme, se invece impastate a mano è meglio aggiungerla gradatamente; sarete voi a capire quando il vostro impasto avrà raggiunto la giusta consistenza, potrebbe essere necessario, per entrambe le lavorazioni, ancora un pochino di acqua o farina.

A questo punto lasciate lievitare l'impasto in un luogo tiepido, possibilmente coperto, per almeno un'ora e mezza o due.

Trascorso il tempo di lievitazione stendete l'impasto e formate con l'aiuto di un bicchiere dei cerchi che metterete nuovamente a lievitare per almeno 40 minuti.

Bucate ora la superficie delle focaccine con l'aiuto delle dita, cospargete sopra ad ognuna un filo d'olio e un filo di acqua (servirà perché all'interno delle focaccine rimanga una parte bianca tipica della focaccia).

Aggiungete poi del sale fino e qualche grano di sale grosso.

Accendete il forno statico a 230 gradi; una volta raggiunta la temperatura infornate per circa 20 minuti.



giorgia passione cucina

Ingredienti per 18 focaccine

- 500 grammi di farina senza glutine
- 350 grammi circa di acqua tiepida
- 25 grammi di lievito di birra
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino e mezzo di sale
- olio extra vergine di oliva

PANELLE

di Paola Arena

Blog: [NON SOLO DELIZIE](#)

Procedimento

In una terrina capiente, setacciate la farina di ceci, aggiungete il sale, fate un buco al centro e versate una parte dell'acqua. Iniziate a mescolare lentamente, raccogliendo piano piano la farina a giro per evitare che si formino grumi; aggiungete l'acqua rimanente, e terminate di sciogliere la farina.

Mettete una pentola bassa e capiente sul fuoco a fiamma bassa, versate il composto al suo interno e cuocete sempre girando energicamente con un cucchiaino di legno. Quando inizierà ad addensare, aggiungere il prezzemolo e il pepe (a scelta), e completate la cottura, in totale ci vorranno 40 - 45 minuti (fate la prova stendendo una piccola quantità su un piattino, se si stacca senza problemi dopo un minuto circa, allora sono pronte).

Togliete dal fuoco e velocemente, aiutandovi con una spatola, stendete delle piccole quantità di composto sui piatti piani, mantenendo sottile lo spessore. Far raffreddare per qualche minuto, tagliate in 4 parti così da ricavare 4 panelle da ognuno, togliete e tenete da parte. Tenete presente che quest'operazione deve essere fatta molto velocemente, altrimenti raffreddando rischiate di non riuscire più a stenderlo.

Friggete le panelle in abbondante olio a fiamma viva; quando risulteranno ben dorate da entrambi i lati, fatele sgocciolare su carta assorbente e consumatele ben calde e, a seconda dei gusti, condite con una spruzzata di limone. Si possono consumare da sole o come farcitura di un panino.

Potete anche formare le panelle utilizzando una lattina rettangolare di olio, svuotata, lavata per bene e asciugata, versando al suo interno il composto appena tolto dal fuoco, schiacciando per bene per fare uscire l'aria che creerebbe degli spazi vuoti all'interno. In questo caso, fate raffreddare per almeno 12 ore (se si prolunga il tempo di raffreddamento, è consigliabile trasferire il contenitore con il composto nel frigorifero, coperto con carta da forno agli estremi).

Trascorso il tempo di raffreddamento, estrarre il contenuto dalla lattina, e cominciare a tagliare, prima a metà, e poi a fettine il più sottili possibile.



Ingredienti

- 500 g. di farina di ceci
- 1,5 lt. di acqua
- q.b. di sale
- q.b. di pepe (facoltativo)
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- olio di semi di girasole (per friggere)

ARANCINE CON CARNE

di Paola Arena

Blog: [NON SOLO DELIZIE](#)

Procedimento

Preparate il risotto. In un tegame molto capiente, fate rosolare la cipolla col burro, aggiungete il riso e fatelo soffriggere fino a che cominci ad apparire trasparente.

A parte, in acqua bollente, mettete in infusione i pistilli di zafferano affinché rilascino il loro colore e il loro sapore. Unite al riso il sale, il pepe, la noce moscata, i pistilli di zafferano con la loro acqua, versate il brodo caldo fino a coprire il riso, mettere un coperchio e far cuocere mescolando di tanto in tanto e aggiungendo il brodo quando necessita, sempre a coprire del tutto.

Quando il riso sarà cotto e avrà assorbito il brodo totalmente, togliete dal fuoco, aggiungete abbondante parmigiano e fate mantecare con una noce di burro. Per il ragù di carne fate un battuto di carota, cipolla e sedano, fatelo soffriggere con olio extravergine d'oliva, aggiungete il tritato, fate rosolare, quindi unite sale, pepe, noce moscata, qualche foglia di alloro spezzata a metà, 3 o 4 chiodi di garofano schiacciati, 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro e mezzo bicchiere di latte.

In un pentolino a parte fate sciogliere il burro, unite la farina di riso e fate cuocere per 5 minuti. Unite questo composto al ragù a fine cottura, per far addensare bene il sugo, spegnete e fate raffreddare totalmente.

Procedete con la preparazione delle arancine, facendo delle palline di riso di 6 cm. circa di diametro, praticate un buco profondo al centro, inserite un cucchiaino di ragù e qualche cubetto di fior di latte, quindi richiudete e pressate per bene per fare compattare il riso. Preparate così tutte le arancine.

Per la panatura, fate una pastella abbastanza densa di farina e acqua, passate ciascuna arancina prima in questa pastella e poi nel pan grattato, compattate per bene rigirando più volte tra le mani e mettete da parte; completate l'operazione con tutte le altre.

Friggete in abbondante olio di semi di girasole, a media temperatura, fino a dorare la superficie. Servitele ben calde.

Consiglio

Potete preparare le arancine anche parecchie ore prima di essere consumate; in questo caso passatele poi in forno caldo per 7 o 8 minuti, per dar modo al ripieno di scaldarsi e gustare così al massimo la sua golosità.



Ingredienti

Per il riso

- 1 Kg di riso a chicchi piccoli
- 50 gr. di burro
- 1,5 lt. circa di brodo di carne
- 1/2 cipolla a cubetti
- q.b. sale
- q.b. di pepe
- q.b. di noce moscata
- q.b. di zafferano in pistilli
- q.b. di parmigiano grattugiato
- 100 gr. di burro per mantecare

Per il ripieno

- 600 gr. di ragù alla bolognese con piselli
- 400g. di fior di latte tagliato a cubetti grandi
- 50 gr. di burro
- 50 gr. di farina di riso

Per la panatura

- pangrattato senza glutine
- pastella di acqua e farina di riso

Inoltre

- olio di semi di girasole per friggere

GREAM - CREMA FREDDA DI FAVE E PATATE CON PROVOLONE PICCANTE, CURCUMA E MENTA

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: SLELLY

Procedimento

Sbianchisco le fave in acqua bollente non salata per un paio di minuti.

Le scolo, le passo sotto a un getto di acqua fredda, le asciugo con carta da cucina e le privo della pellicina esterna. Pello le patate, le taglio a cubetti e le lessò in abbondante acqua fino a quando sono morbide ma non sfaldate.

In una padella scaldo un po' di olio EVO e vi rosolo lo spicchio d'aglio spellato e leggermente schiacciato. Unisco le patate e le faccio saltare sino a quando sono ben rosolate. Elimino l'aglio e lascio raffreddare.

Trito grossolanamente le erbe aromatiche. In un frullatore riunisco le patate, il latte, le fave, il provolone, la curcuma, le erbe aromatiche e condisco con olio EVO, sale e pepe.

Aziono la macchina ad alta velocità fino ad ottenere una crema morbida e uniforme (se necessario aggiungo poco latte).

Assaggio per regolare di sapore (attenzione a non esagerare con la menta che rischia di coprire gli altri sapori).

Servo la crema a temperatura ambiente accompagnandola con crostini di pane senza glutine e dopo averla rifinita con un giro di olio a crudo e una macinata di pepe bianco.



Ingredienti per 6 persone

- 400 grammi di patate a pasta gialla
- 350 ml di latte intero fresco
- 200 grammi di fave fresche (il peso si riferisce ai legumi già privati del baccello)
- 80 grammi di provolone piccante ridotto in julienne
- Uno spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di curcuma in polvere
- Alcune foglie di menta fresca
- Abbondante erba cipollina fresca
- Olio EVO q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe bianco macinato al momento q.b.
- Pane senza glutine per accompagnare

PATATE SPETTINATE - PATATE RIPIENE DI "GUACAMOLE" DI AVOCADO E ZUCCHINE CON RICOTTA STAGIONATA

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Spazzolo con cura le patate sotto acqua corrente eliminando ogni traccia di terra, le asciugo e le taglio a metà nel senso della lunghezza.

Con un cucchiaino rimuovo parte della polpa creando un cratere che dovrà ospitare il ripieno.

Conservo l'interno delle patate.

Sistemo i tuberi in un piatto adatto al microonde, con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Condisco con poco sale, pepe nero e un filo di olio EVO. Cuocio a 600W per 12/15 minuti. Le patate devono risultare tenere e leggermente abbrustolite. Attenzione a non cuocere troppo, altrimenti sulla polpa si formerà una pellicola dura e fastidiosa. In alternativa è possibile cuocere le patate in forno a 180°C per circa 20 minuti.

Riduco a dadini la cipolla, le zucchine e l'interno delle patate tenuto da parte. Soffrigo la cipolla in padella con poco olio EVO per poi aggiungere i dadini di zucchine e patate.

Condisco con sale e pepe. Faccio saltare su fiamma vivace per alcuni minuti, mescolando affinché le patate non si attacchino alla padella. Aggiungo poca acqua, abbasso la fiamma e cuocio sino a che le verdure sono tenere. Metto da parte a raffreddare.

Nel frattempo taglio l'avocado a metà, elimino il nocciolo e stacco la polpa dalla buccia con un cucchiaino, facendola cadere in una terrina.

Unisco le verdure raffreddate e schiaccio il tutto con una forchetta fino ad ottenere un composto grossolano e non troppo spappolato.

Regolo di sale e pepe e condisco con il succo di mezzo lime, poco cumino e un po' di coriandolo.

Riempio le patate con il composto ottenuto. Con una grattugia a fori larghi ricavo una julienne dalla ricotta salata. Sovrasto le patate ripiene con una generosa dose di ricotta, disposta disordinatamente. Spolvero il tutto con poca scorza di lime grattugiata e servo.



Ingredienti per 6 persone

- 4 patate a pasta gialla di medie dimensioni, sanissime e preferibilmente biologiche (la buccia non viene eliminata)
- 2 zucchine (circa 165 grammi)
- 1 piccola cipolla bionda (circa 50 grammi)
- 1 avocado maturo (circa 300 grammi)
- 1 lime
- Ricotta stagionata q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Cumino in polvere q.b.
- Coriandolo in polvere q.b.

FRITTATA DI SPAGHETTI DI RISO CON ARACHIDI

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Fate bollire una casseruola di acqua salata, spegnete e immergetevi gli spaghetti per qualche minuto, poi scolate.

Nel frattempo tritate grossolanamente le arachidi nel mixer. Scaldare un filo d'olio in un tegame antiaderente, disponetevi una porzione di spaghetti e distribuitela bene sul fondo del tegame.

Cuocete finché sarà croccante, indi capovolgete e cuocete l'altro lato. Servite cospargendo di arachidi, olio e pepe.



Ingredienti per 4 persone

- 350 g di spaghetti di riso
- 40 g di arachidi
- olio
- sale
- pepe

CATERISO - Insalata di riso speziata con pollo e salsiccia piccante

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

CATERISO è un omaggio all'amica Caterina che mi ha regalato una salsiccia piccante calabrese, preparata da sua madre, che ho utilizzato per preparare questa ricetta.

Procedimento

Lesso il riso in abbondante acqua salata, lo scolo e lo passo sotto un getto di acqua fredda.

Lo allargo su una canovaccio pulito per farlo asciugare perfettamente. In una larga padella soffrigo la salsiccia piccante tagliata a pezzi assieme a pochissimo olio EVO.

Quando la salsiccia ha rilasciato il suo grasso e i suoi sapori Aggiungo le spezie, lo zenzero grattugiato, il pollo sciacquato, asciugato e ridotto a striscioline sottili.

Cuocio la carne sino a quando è rosolata e non più rosa all'interno.

Unisco la passata di pomodoro e condisco con sale e pepe. Aggiungo un pizzico di zucchero e mescolo. Cuocio per 5 minuti a padella coperta. Verso i piselli e cuocio per altri 2 minuti. Assaggio per regolare di sale e di spezie se necessario. Lascio raffreddare.

In un'ampia terrina verso il riso e il condimento. Aggiungo un po' di olio EVO, le erbe finemente tritate e mescolo con cura.

Regolo di sapore e lascio riposare in frigorifero per almeno un'ora.

Servo l'insalata a temperatura ambiente.



Ingredienti per 4 persone

- 300 grammi di riso "fino"
- 250 grammi di piselli freschi lessati
- 200 grammi di petto di pollo
- 50 grammi di salsiccia piccante
- 5 cucchiaini di passata di pomodoro
- Un pizzico di zucchero semolato
- Curcuma in polvere q.b.
- Cumino in polvere q.b.
- Zenzero fresco q.b.
- Alcuni steli di erba cipollina
- Alcune foglie di prezzemolo
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Olio EVO q.b.

TORTINO DI ZUCCHINE

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritate le foglie con lo spicchio d'aglio.

Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle. Pulite la cipolla e tagliatela a cubetti. In una padella mettete 4 cucchiaini d'olio, unite i cubetti di cipolla e le rondelle di zucchine e fate stufare per 10 minuti poi aggiustate di sale, aggiungete il trito di prezzemolo e aglio, l'origano e fate cuocere ancora per un minuto. Lasciate raffreddare.

Accendete il forno a 180°C. Nel frattempo rompete le uova e mettetele in una ciotola, sbattetele leggermente con un po' di sale e di pepe.

Schiacciate il tonno con i rebbi di una forchetta fino a renderlo cremoso.

Passate al mixer metà delle zucchine, mettetele in una ciotola e unite il tonno, le uova e il Parmigiano grattugiato (meno due cucchiaini che serviranno per la finitura), amalgamate bene.

Imburrate una pirofila o rivestitela con della carta da forno, versate il composto, spolverizzate con il rimanente Parmigiano.

Infornate per 30/35 minuti. Spegnete il forno e lasciateci il tortino ancora per cinque minuti.

Sfornate e servite.

E buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 700 gr di zucchine chiare (striata d'Italia)
- 200 gr di tonno sott'olio sgocciolato
- 3 uova
- 100 gr di Parmigiano grattugiato
- 1 cipolla bianca piccola
- 10 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di origano secco
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

RISATA - INSALATA DI RISO "GRIGLIATA" CON VERDURE E SALSA DI ROBIOLA, CURRY E MENTA

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Lesso il riso in abbondante acqua salata, lo scolo, lo passo sotto a un getto di acqua fredda, lo allargo su un canovaccio pulito e lascio asciugare.

Taglio le zucchine nel senso della lunghezza a fette spesse circa mezzo centimetro e le griglio senza condimenti.

Affetto la cipolla di Tropea in sottili dischi (3/4 mm), separo gli anelli e li cuocio su una piastra di ghisa appoggiata sul grill a fiamma dolce fino a quando sono leggermente appassiti ma ancora croccanti.

Mondo i fiori di zuccina e li passo brevemente sulla piastra (devono ammorbidirsi leggermente).

Griglio il prosciutto cotto fino a quando inizia ad abbrustolirsi.

In una ciotola stempero la robiola con il latte per ottenere una crema non troppo densa.

Condisco con un filo di olio, sale e il curry. Unisco le foglie di menta tritate e mescolo.

Taglio le zucchine, i fiori e il prosciutto a filetti. In una grossa ciotola riunisco il riso, le verdure e il prosciutto e mescolo.

Completo con la salsa a base di robiola.

Regolo di sale e aggiungo un filo di olio se necessario.



Ingredienti per 3 persone

- 500 grammi di zucchine
- 220 grammi di riso fino
- 150 grammi di prosciutto cotto in una fetta spessa
- 100 grammi di robiola fresca e morbida
- 80 grammi di cipolla di Tropea
- 12 fiori di zuccina piccoli
- 5/6 foglioline di menta fresca
- 2 cucchiaini di latte intero fresco
- 1 cucchiaino raso di polvere di curry non piccante
- Olio EVO q.b.
- Sale fino q.b.

VELLUTATA DI PISELLI

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Togliete i piselli dal baccello, tagliate a rondelle il sedano e la cipolla e fateli dorare leggermente in quattro cucchiaini di olio extravergine, aggiungete le patate tagliate a tocchetti, i piselli, il cucchiaino di passata di pomodoro e l'acqua.

Aggiustate di sale e di pepe. Portate a bollore e cuocere lentamente per 1 ora. Frullate tutto con il mixer.

La vellutata non deve essere troppo liquida, nel caso fatela restringere ancora un po' rimettendola sul fuoco.

Spegnete e aggiungete il parmigiano grattugiato facendolo sciogliere bene.

Servitela con crostini di pane senza glutine. E...buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di piselli freschi
- 2 patate medie
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla bianca
- 1 cucchiaino di passata di pomodoro
- 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 lt. di acqua calda
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

SPAGHETTI ALLA CHITARRA CON FARINA DI RISO E CECI CONDITI CON CIPOLLINE E POMODORI CONCASSÈ

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

La pasta. Cominciate a preparare l'impasto per gli spaghetti alla chitarra (la chitarra è uno strumento particolare che si può reperire anche su internet), se ne siete sprovvisti nulla vieta di utilizzare la macchina per la pasta fresca e l'apposito attrezzo per tagliarini).

Mettete sulla spianatoia entrambe le farine che avrete precedentemente setacciato assieme, formate la classica fontana e aggiungete le uova, il sale e un cucchiaino di olio.

Mescolate aiutandovi con una forchetta e facendo attenzione a non far uscire le uova altrimenti farete fatica ad assemblarle all'impasto.

Impastate con le mani fino a formare una palla aggiungendo se occorre un pochino di farina di riso, mettete ora l'impasto avvolto da pellicola per alimenti a riposare a temperatura ambiente per circa 30 minuti.

Trascorso il tempo necessario stendete la pasta potete sia creare una sfoglia non troppo sottile che andrete a tagliare dopo, oppure stendere l'impasto dividendolo precedentemente in 3/4 parti.

Mettete una parte di impasto steso sulla chitarra e con una leggera pressione aiutandovi con il mattarello create gli spaghetti.

Aggiungete se occorre farina di riso in modo che non attacchino.



Ingredienti per 2 persone

Per la pasta alla chitarra:

- 100 grammi di farina di riso
- 100 grammi di farina di ceci
- 2 uova
- sale qb
- olio extravergine di oliva
- poca farina di riso per la stesura della sfoglia.

Per il condimento:

- 2 cipolline tagliate a rondelle sottili
- 12 pomodorini (oppure 2 pomodori abbastanza grandi maturi)
- 2 peperoncini piccoli secchi (a piacere)
- pepe qb
- sale qb
- olio extra vergine di oliva
- qualche foglia di basilico

Preparate i pomodorini concassè.

Mettete a bollire dell'acqua dove andrete a scottare i pomodorini, incidete il fondo con un coltello facendo una croce immergeteli in acqua per qualche secondo, toglieteli e raffreddateli immediatamente, se non avete del ghiaccio basterà mettere precedentemente in frigo una bacinella con acqua fredda fermerete così la cottura dei pomodori.

Spellateli e privateli dei semi tagliate a pezzetti e tenete da parte. Mettete a questo punto a bollire l'acqua per la pasta con un filo d'olio e successivamente salate. Preparate ora il condimento.

Prendete una padella piuttosto capiente, soffriggete l'olio con le cipolline tagliate, aggiungete il peperoncino tagliato a metà (in questo modo sarà molto più semplice riconoscerlo nel piatto) i pomodorini e aggiustate di sale e pepe, lasciate cuocere per alcuni minuti e spegnete.

Mettete a cuocere gli spaghetti per $\frac{3}{4}$ minuti (assaggiate sempre è l'unico modo per capire il giusto grado di cottura).

Colate la pasta, condite impiattate e aggiungete qualche strisciolina di basilico tagliato fine.

RISOTTO AGRODOLCE ALL'UVETTA E MELE

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Lavate le mele e tagliatele a dadini senza sbucciarle.

Fate ammolare l'uvetta in acqua fredda. Scaldare in una casseruola un filo d'olio e fatevi soffriggere le mele.

Aggiungete il riso e tostate per qualche minuto, poi sfumate con l'aceto di mele.

Aggiungete poca acqua, lasciate assorbire e continuate ad aggiungerne poca alla volta fino a cottura ultimata.

Quando il riso sarà cotto, mantecate con una lieve spruzzata di aceto di mele e aggiungete l'uvetta.

Servite accompagnando con aceto balsamico.



Ingredienti per 4 persone

- 350 g di riso
- 40 g di uvetta
- 2 mele
- aceto di mele
- aceto balsamico
- olio
- sale

RISOTTO AL RADICCHIO

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Lavate e tagliate a striscioline il radicchio.

Tagliate la cipolla e mettetela a soffriggere dolcemente in una pentola con un po' d'olio, aggiungete il radicchio e fatelo appassire per qualche minuto.

Versate il riso e lasciatelo insaporire per 2 minuti rimestando, sfumate con il vino, fatelo evaporare per un minuto, unite, poco alla volta, man mano che si asciuga, il brodo vegetale caldo e il sale.

Portate a cottura a fuoco medio, rimestando spesso.

Cinque minuti prima di spegnere unite la fontina tagliata a dadini e lasciatela sciogliere.

Spegnete il fuoco e mantecate il riso con il burro e il parmigiano. Portate in tavola e...buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 300 gr. di riso Parboiled per risotti
- 400 gr. di radicchio rosso allungato
- 1 cipolla rossa di Tropea
- ¼ di bicchiere di vino bianco
- Mezzo litro di brodo vegetale caldo o, in alternativa, acqua calda
- 50 gr. di Fontina
- 20 gr. di burro
- 4 cucchiari di Parmigiano Reggiano
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

PER MARE E PER TERRA - MOSCARDINI E FAGIOLI AL LIMONE VERDE

di Paola "Slelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Metto i fagioli in una pentola a pressione assieme al rosmarino e li copro con abbondante acqua fredda.

Chiudo la pentola e la porto su fiamma vivace. A partire dal fischio, cuocio per circa 30 minuti (il tempo di cottura varia a seconda del tipo di fagioli utilizzati).

Nel frattempo pulisco i moscardini rivoltando le teste per eliminare le interiora.

Rimuovo gli occhi e il becco e sciacquo accuratamente sotto acqua corrente per togliere impurità e sabbia dalle ventose. Asciugo e taglio a pezzi non troppo piccoli.

In una larga padella verso due cucchiaini di olio EVO e unisco l'aglio spellato e leggermente schiacciato, la cipolla affettata sottilmente, il peperoncino fresco tritato (quantità a piacere), 3/4 della scorza del limone e il prezzemolo, anch'essi tritati.

Accendo la fiamma e rosolo per alcuni minuti. Aggiungo poco zucchero per caramellare il fondo di cottura e condisco con un po' di sale.

Unisco i moscardini e li salto per due minuti.

Sfumo con un cucchiaino di succo di limone, abbasso la fiamma, copro la padella e cuocio fino a quando i moscardini sono teneri (a seconda delle dimensioni, possono essere necessari 15/20 minuti), aggiungendo poca acqua alla volta durante la cottura, se necessario.

Scolo i fagioli lessati, elimino il rosmarino e aggiungo i legumi ai moscardini assieme alla rimanente scorza di limone tritata.

Mescoło delicatamente per non rompere i fagioli, copro e lascio riposare per alcuni minuti dopo aver regolato di sale, se necessario.



Ingredienti per 2 persone

- 250 grammi di fagioli bianchi freschi (io ho usato i bianchi di Bagnasco)
- 400 grammi di moscardini freschi
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla di Tropea
- 1 limone verde non trattato di medie dimensioni
- Una manciata di foglie di prezzemolo fresco
- Olio EVO q.b.
- Sale fino q.b.
- Peperoncino fresco q.b.
- Zucchero semolato q.b.

ALI DI POLLO ALLA BIRRA SENZA GLUTINE E PAPRIKA

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

Mettete a marinare le ali di pollo per almeno un'ora in frigo con la birra.

Trascorso il tempo necessario levate le ali di pollo dalla marinatura, filtrando poi il liquido e tenendolo da parte.

Scaldare l'olio in una padella capiente soffriggete le ali di pollo, aggiustate di sale e pepe.

Quando saranno dorate levatele e tenetele in caldo. Nella stessa padella mettete le cipolle precedentemente tagliate a fettine sottili, il cucchiaino di paprika e sfumate con una parte di liquido che avete filtrato, cuocete qualche minuto e aggiungete nuovamente le ali di pollo, ultimate la cottura con il restante liquido, se vedete che tende ad asciugare troppo e le ali di pollo necessitano di ulteriore cottura aggiungete un pochino di acqua.

A cottura ultimata impiattate e servite.



Ingredienti per 2 persone

- 6 ali di pollo non troppo piccole
- 1 cucchiaino di paprika forte
- 2 cipolle grandi
- sale qb
- pepe qb
- olio extra vergine di oliva
- 200 ml di birra senza glutine

POMODORI RIPIENI CON LONZA

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Lavate i pomodori e privateli della calotta superiore, svuotateli, salateli e fateli sgocciolare per circa 20 minuti capovolti.

Nel frattempo tritate nel mixer la lonza, schiacciate bene la patata bollita e ponete tutto in una ciotola capiente.

Unite il latte, le uova leggermente sbattute, il parmigiano e il prezzemolo tritato con il mezzo spicchio d'aglio, sale e pepe.

Amalgamate bene tutto e riempite i pomodori, richiudeteli con le calotte, sistemateli in una teglia.

Spelate le patate, lavatele, tagliatele a tocchetti e mettetele in una ciotola, unite il timo, la maggiorana, il rosmarino e la salvia tritati.

Aggiustate di sale, condite con 2 cucchiaini d'olio, mescolate bene e unite ai pomodori ripieni.

Irrorate tutto con un filo d'olio e fate cuocere in forno già caldo a 180° per 40 minuti.

E...buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 8 pomodori medi rotondi tipo ramati
- 200 gr. di lonza cotta a vapore (o altro tipo di carne cotta avanzata)
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 patata grossa bollita
- 4 patate medie
- Una decina di rametti di prezzemolo e mezzo spicchio d'aglio tritati insieme.
- 2 cucchiaini di latte
- 2 uova
- 2 rametti di timo, 2 di maggiorana, 2 di rosmarino, 2 foglie di salvia.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

TACCHINO ALL'ARANCIA

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Togliete la pelle alla coscia, lavatela e asciugatela.

Scaldare l'olio in un tegame e rosolare leggermente la carne. Pulite e affettate sottilmente la cipolla, tritate gli aromi e unite il tutto alla carne.

Lasciate stufare a fuoco basso per qualche minuto poi irrorate con il vino bianco e lasciatelo evaporare per 2 minuti. Spremete le arance, filtratene il succo e irrorate il tacchino, aggiustate di sale.

Lasciate cuocere per 40 minuti. Nel frattempo ricavate delle striscioline dalla buccia delle arance, facendo attenzione ad eliminare la parte bianca, fatele bollire per qualche minuto e scolatele molto bene.

Togliete la carne dal tegame e passate al passaverdura il fondo di cottura, stemperate un cucchiaino di amido di riso e sciogliete bene, unite le striscioline di buccia d'arancia e adagiatevi il tacchino.

Servite subito, ben caldo. E...buon appetito!.



Ingredienti per 4 persone

- 1 coscia intera di tacchino
- 3 arance non trattate
- 1 cipolla
- 200 ml. di vino bianco secco
- Rosmarino, salvia, alloro q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Amido di riso q.b.
- Sale q.b.

LENTICCHIEZZA - LENTICCHIE CON VERDURE, SCORZA D'ARANCIA E CURRY

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Se le lenticchie hanno la buccia spessa, le lascio in ammollo per un paio d'ore dopo averle attentamente selezionate per rimuovere le impurità. Elimino eventuali legumi saliti a galla.

Taglio a cubetti non troppo piccoli la patata, la carota, il sedano e affetto finemente la cipolla. Spello l'aglio, lo taglio a metà e rimuovo il germoglio interno, se presente. Lego le erbe aromatiche con spago da cucina (ciò permette di eliminare gli aromi con facilità a fine cottura e di evitare la dispersione degli aghi del rosmarino).

In un tegame di coccio verso un po' di olio EVO e, a freddo, inserisco le verdure e il mazzetto aromatico.

Soffrigo per alcuni minuti su fiamma media, mescolando per evitare che la patata si attacchi al tegame. Rimuovo lo spicchio d'aglio.

Abbasso la fiamma e aggiungo le lenticchie sciacquate e scolate, la scorza d'arancia e il curry. Mescolo e unisco 250 ml circa di acqua fredda.

Cuocio a fiamma dolce e a tegame coperto sino a che le lenticchie sono morbide (se necessario aggiungo altra acqua durante la cottura).

Il tempo varia a seconda del tipo di lenticchia, possono essere necessarie anche due ore. Mescolo il meno possibile per evitare lo spappolamento dei legumi, specie quando questi iniziano a intenerirsi.

Quando le lenticchie sono morbide, ma non completamente cotte, aggiungo i pomodori pelati precedentemente schiacciati con una forchetta e lo zucchero. Mescolo molto delicatamente e completo la cottura.

Elimino il mazzetto aromatico. Il composto dovrà risultare morbido, ma non troppo "bagnato".

Se necessario, cuocio ancora su fiamma vivace per poco, sino a che i liquidi in eccesso sono evaporati. Spengo la fiamma, condisco con sale e pepe, mescolo delicatamente e lascio riposare per 15 minuti a tegame coperto per poi servire.



Ingredienti per 6 persone

- 200 grammi di lenticchie della varietà preferita
- 2 pomodori pelati
- 1 grossa patata
- 1 grossa carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla bionda di medie dimensioni
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di polvere di curry non troppo piccante
- 1/2 cucchiaino di scorza d'arancia biologica, grattugiata al momento
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- 1 rametto di rosmarino
- 2 foglie di salvia
- Olio EVO q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Acqua q.b.

BISCOTTI DI FROLLA DI RISO CON MIELE E GRANELLA DI NOCCIOLA

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

Frolla.

Sistematela sulla spianatoia la farina di riso a fontana e il burro freddo tagliato a pezzi non troppo grossi.

Lavorate assieme gli ingredienti con i polpastrelli (questo procedimento viene chiamato in pasticceria "sabbatura"), dovrete ottenere un impasto piuttosto sabbioso, aggiungete ora l'uovo, la scorza di limone grattugiata e lo zucchero.

Amalgamate gli ingredienti e aggiungete un po' di farina di riso se notate che l'impasto, una volta compattato, tende ad attaccarsi.

Avvolgete con della pellicola per alimenti e mettete in frigo per almeno 30 minuti.

Biscotti.

Stendete la frolla aiutandovi con ancora un pochino di farina di riso, allo spessore di circa mezzo centimetro, ritagliate i biscotti e bucherellateli con la forchetta delicatamente.

Infornate a 180 gradi (forno statico) per 15 minuti circa. Dovranno dorare leggermente.

Lasciate raffreddare, spennellate la superficie con miele e aggiungete la granella di nocciola.



Ingredienti

- 300 grammi farina di riso
- 120 grammi di burro
- 1 uovo
- Scorza grattugiata di limone non trattato
- 100 grammi di zucchero
- Qualche nocciola tostata tritata (per guarnizione)
- Miele q.b.

TORTA DI SEMI DI PAPAVERO E MELE

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Fate ammorbidire la margarina a temperatura ambiente e poi lavoratela con lo zucchero fino a ottenere una crema.

Unite i tuorli uno per volta, sbattendo il composto con una frusta.

Unite i semi di papavero e la mela tagliata a pezzettini.

Montate a neve ben ferma gli albumi e uniteli delicatamente al composto, che dovrà risultare cremoso.

Versate il composto in una tortiera a cerniera foderata con carta da forno e infornate a 180 °C per 35 minuti.



Ingredienti per 6 persone

- 180 g di margarina
- 180 g di zucchero
- 200 g di semi di papavero
- 1 mela
- 5 uova

AMORISO - SFORMATI DOLCI DI RISO CON CILIEGIE SPEZiate

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: SLELLY

Procedimento

Snocciolo le ciliegie e le sistemo in una ciotola.

Unisco due cucchiaini di zucchero di canna, la cannella, i chiodi di garofano polverizzati e le bacche di pepe rosa pestate.

Mescoło delicatamente e lascio macerare per due ore.

Riscaldo il forno a 180°C. Porto a bollore 500 ml di latte assieme allo zucchero, alla scorza del limone grattugiata e alle foglie di menta.

Aggiungo il riso e lascio cuocere a fiamma dolce e a pentola coperta sino a quando tutto il liquido è assorbito. Metto da parte 4 cucchiaini di riso cotto e unisco il latte restante al riso rimasto.

Frullo il tutto fino ad ottenere una crema consistente.

Aggiungo il riso messo da parte e mescolo. Lascio raffreddare e incorporo l'uovo mescolando con cura.

Ungo di burro e cospargo di farina di riso sei stampini da plumcake monoporzione e vi distribuisco la crema di riso battendo gli stampi sul piano di lavoro per compattare. Affondo alcune ciliegie nella crema.

Cuocio in forno a 180°C per 20 minuti.

Estraggo dal forno e lascio riposare per 5 minuti.

Servo gli sformati ancora tiepidi accompagnandoli con i frutti rimasti e irrorandoli con il liquido di macerazione.



Ingredienti per 6 persone

- 500 grammi di ciliegie
- 200 grammi di riso Carnaroli
- 750 ml di latte intero fresco
- 10 bacche di pepe rosa
- 4 cucchiaini di zucchero di canna
- 3 grosse foglie di menta fresca
- 2 chiodi di garofano
- Un pizzico di cannella
- La scorza di un limone non trattato
- 1 uovo grande
- Burro q.b.
- Farina di riso q.b.

TORTA DI SEMI DI PAPAVERO E MELE

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

In un mixer tritate finemente le mandorle insieme allo zucchero.

Aggiungete gli albumi. Nel frattempo in un tegame scaldate il latte e scioglietevi il miele.

Aggiungete il latte nel mixer e continuate a tenerlo azionato, unendo poco per volta anche la farina di riso.

L'impasto che dovrete ottenere è cremoso e non troppo liquido, regolatevi quindi con le dosi della farina a seconda delle dimensioni dei vostri albumi.

Riempite con l'impasto degli stampini o dei pirottini e lasciate riposare per almeno 12 ore.

Trascorso il tempo di riposo infornate a 200 °C per 5 minuti e poi abbassate a 160 °C per 15 minuti.



Ingredienti per 4 persone

- 100 g di mandorle pelate
- 100 g di zucchero
- 100 g di farina di riso
- 3 albumi
- 20 ml di latte
- 1 cucchiaino di miele di robinia

CROSTATINE DI FROLLA DI RISO CON CREMA PASTICCERA UVETTA E RUM

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

Preparate la frolla di riso.

Mettete sulla spianatoia la farina di riso a fontana e il burro freddo tagliato a pezzi non troppo grossi.

Lavorate assieme gli ingredienti con i polpastrelli (questo procedimento viene chiamato in pasticceria sabbatura) dovrete appunto ottenere un impasto piuttosto sabbioso, aggiungete ora l'uovo, la scorza di limone grattugiata e lo zucchero.

Amalgamate gli ingredienti e aggiungete un pochino di farina di riso se notate che tende una volta rappreso ad attaccarsi. Avvolgetelo con della pellicola per alimenti e mettete in frigo per almeno 30 minuti.

Prendete un pentolino e mettete a scaldare il latte (non deve bollire).

In una ciotola mettete il tuorlo d'uovo e lo zucchero sbattete leggermente e aggiungete la farina di riso, non devono formarsi grumi.

Andate ora ad aggiungere il latte al composto precedente, mischiate e rimettete sul fuoco girate di continuo fino ad ottenere una crema densa.

Spegnete, aggiungete alla crema l'uvetta strizzata e il cucchiaino di rum girate e trasferitela in un contenitore di vetro mettendo a contatto con essa della pellicola per alimenti in modo che non si formi sulla superficie quella fastidiosa crosticina.

Mettete in frigorifero a raffreddare.



Ingredienti per 8 crostatine

Per la pasta frolla di riso:

- 300 grammi farina di riso
- 120 grammi di burro
- 1 uovo
- scorza di limone grattugiata non trattato
- 100 grammi di zucchero

Per la crema pasticcera all'uvetta e rum:

- 2 tuorlo d'uovo
- 500 grammi di latte pastorizzato
- 90 grammi di zucchero
- 50 grammi di farina di riso
- 100 grammi di uvetta ammollata nel rum (poi strizzata)
- due cucchiaino di rum a fine cottura

Qualche nocciola tostata tritata (per guarnizione)

Potete ora procedere alla realizzazione del dolce: Occorreranno 8 stampi per crostatine.

Prendete la pasta frolla, stendetela in modo uniforme, questo passaggio è fondamentale, avere una sfoglia dello stesso spessore vuol dire riuscire ad ottenere una cottura uniforme.

Usate le formine per tagliare la circonferenza, capovolgete e con una leggera pressione fate aderire bene la frolla allo stampo avendo cura di mantenere il suo disegno (se usate stampi antiaderenti non occorre imburrarli).

Ritagliate dei piccoli cerchi con carta da forno vi serviranno per la cottura in bianco.

Rivestite il fondo delle crostatine e aggiungete il riso.

Mettete in forno statico a 180 gradi per circa 20 minuti, levate a questo punto il riso con la carta da forno e ultimante la cottura per altri 5 minuti in modo che finiscano di cuocere.

Lasciate poi raffreddare le crostatine e con delicatezza giratele ed estraetele dagli stampi.

Sono pronte per essere farcite: mettete la crema in una sacca da pasticceria con beccuccio a piacere (non deve essere troppo piccola altrimenti l'uvetta impedirà il passaggio di tutta la crema).

Decorate ora con granella di nocciola tritata.

Nota: la cottura in bianco o cieca è una tecnica impiegata per cuocere impasti base come la pasta frolla, dove il ripieno non prevede la cottura in forno.

PANETTONE SENZA GLUTINE

di Giorgia Piras

Blog: GIORGIA PASSIONE CUCINA

Procedimento

Preparate prima tutti gli ingredienti, vi verrà più facile in questo modo procedere nella lavorazione.

Mettete l'uvetta in ammollo per almeno dieci minuti in acqua tiepida, poi strizzatela bene e tenetela da parte.

Mettete la farina lo zucchero, il burro e la margarina in una planetaria (essendo un impasto abbastanza morbido, un robot da cucina vi aiuterà sicuramente, se non ne siete provvisti dovrete procedere manualmente stando molto attenti a non aggiungere farina più del necessario altrimenti il panettone rimarrà più asciutto).

Usate il gancio per lavorare l'impasto.

Dopo che avrete lavorato la farina, il burro, la margarina e lo zucchero, aggiungete l'uovo, continuate a lavorare con il latte e l'acqua, l'essenza di fiori d'arancio e infine tutti gli altri ingredienti in sequenza, formate un impasto omogeneo.

Se notate che è troppo appiccicoso unite ancora poca farina. Un consiglio: prima di inserire l'uvetta ricordatevi di passarla nella farina e successivamente setacciarla in questo modo non si depositerà sul fondo durante la cottura.

Prendete una tavola da impastare, spolveratela di farina così che l'impasto non vada ad appiccicarsi, versatelo sopra e dividetelo formando due palle della stessa grossezza, con le mani dategli una forma rotonda appiattendole leggermente.

Trasferite i due impasti in due teglie di alluminio usa e getta del diametro di 21/22 cm ponete sul fondo la carta da forno e adagiatevi sopra l'impasto fate al centro una croce e infornate a 180 gradi forno statico per circa 2 ore.



Ingredienti per due panettoni da 700 grammi

- 530 grammi di farina senza glutine (mix per pane e pizza)
- 150 grammi di burro
- 50 grammi di margarina senza glutine
- 225 grammi di zucchero
- 250 grammi di uvetta sultanina
- 30 grammi di pinoli
- 100 grammi di fichi secchi tagliati a pezzetti *
- 75 ml di latte
- 75 ml di acqua
- 1 uovo medio
- una fialetta di acqua di fiori d'arancio
- mezza bustina di lievito senza glutine

Se i fichi non sono di vostro gradimento potete sostituirli con 100 grammi di nocciole

Un consiglio: dopo la prima ora aprite il forno e coprite i panettoni con della carta da alluminio; in questo modo cuoceranno internamente in modo omogeneo senza bruciare troppo in superficie.

Starò a voi alternare la cottura inserendo e levando ogni tanto la stagnola, quando avranno raggiunto il giusto colore e dentro con la prova stecchino risulteranno asciutti potrete spegnere il forno.

A questo punto per far sì che l'umidità fuoriesca non appoggiate i panettoni su di una superficie piana ma suggerisco di metterli su di una grata.

Lasciateli raffreddare bene.

Indice delle ricette

PAGNOTTA DI GRANO SARACENO CON FARINA DI CECI E SEMI DI LINO	12
FOCACCINE PARTY	13
PANELLE	14
ARANCINE CON CARNE	15
GREEAM - CREMA FREDDA DI FAVE E PATATE CON PROVOLONE PICCANTE, CURCUMA E MENTA	16
PATATE SPETTINATE - PATATE RIPIENE DI "GUACAMOLE" DI AVOCADO E ZUCCHINE CON RICOTTA STAGIONATA	17
FRITTATA DI SPAGHETTI DI RISO CON ARACHIDI	18
CATERISO - INSALATA DI RISO SPEZIATA CON POLLO E SALSICCIA PICCANTE	19
TORTINO DI ZUCCHINE	20
RISATA - INSALATA DI RISO "GRIGLIATA" CON VERDURE E SALSA DI ROBIOLA, CURRY E MENTA	21
VELLUTATA DI PISELLI	22
SPAGHETTI ALLA CHITARRA CON FARINA DI RISO E CECI CONDITI CON CIPOLLINE E POMODORI CONCASSE	23
RISOTTO AGRODOLCE ALL'UVETTA E MELE	25
RISOTTO AL RADICCHIO	26
PER MARE E PER TERRA - MOSCARDINI E FAGIOLI AL LIMONE VERDE	27
ALI DI POLLO ALLA BIRRA SENZA GLUTINE E PAPRIKA	28
POMODORI RIPIENI CON LONZA	29
TACCHINO ALL'ARANCIA	30
LENTICCHIEZZA - LENTICCHIE CON VERDURE, SCORZA D'ARANCIA E CURRY	31
BISCOTTI DI FROLLA DI RISO CON MIELE E GRANELLA DI NOCCIOLA	32
TORTA DI SEMI DI PAPAVERO E MELE	33
AMORISO - SFORMATI DOLCI DI RISO CON CILIEGIE SPEZIATE	34
TORTA DI SEMI DI PAPAVERO E MELE	35
CROSTATINE DI FROLLA DI RISO CON CREMA PASTICCERA UVETTA E RUM	36
PANETTONI SENZA GLUTINE	38

SENZA GLUTINE
ricette, gusto, salute

E-book

Coordinamento editoriale LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu