

e-book

maria antonietta grassi

giorgia piras

simone saimon rossi

paola uberti

con la consulenza della
dott.ssa mina scolozzi

senza lattosio

ricette, gusto, salute

collana
ebook
salute

Edizione digitale Libricette.eu



SENZA LATTOSIO
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



Maria Antonietta Grassi

Blog IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA



Simone "Saimon" Rossi

Blog AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA



Giorgia Piras

Blog GIORGIA PASSIONE CUCINA



L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

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

Parlare del latte e dei suoi effetti sulla salute umana è sempre difficile e controverso anche perché quest'alimento suscita spesso reazioni emotive legate alla primissima infanzia.

Del latte si è detto tutto e il contrario di tutto e se ne continua a parlare sempre più: c'è chi sostiene che è un alimento "completo" di cui non si può fare a meno, specie durante la crescita, e chi invece lo vede come la secrezione della ghiandola mammaria di un mammifero diverso da noi, quindi non idoneo alla nostra alimentazione.

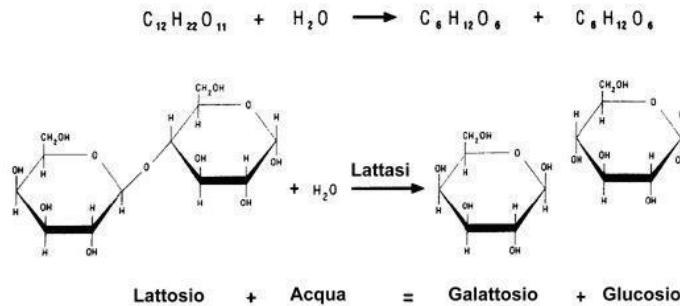
Al di là delle valutazioni critiche, di cui non ci occuperemo in questa sede, è evidente che per molte persone la corretta digestione del latte in età adulta sia spesso difficile e arrivi, nel peggiore dei casi, a manifestarsi come intolleranza o allergia a uno o più componenti del latte.

Il latte bovino, infatti, presenta una composizione chimica molto diversa da quella del latte umano, peraltro utilizzate dalle altre specie solo per nutrire i neonati: contiene troppe proteine e, in particolare, un rapporto tra caseine e lattoalbumine elevato, troppo calcio e poco fosforo, troppi grassi saturi rispetto agli insaturi.

Il motivo che costringe più spesso ad allontanare latte e derivati dalla dieta, è la carenza di lattasi, enzima che naturalmente tende a diminuire la propria attività nell'individuo adulto.

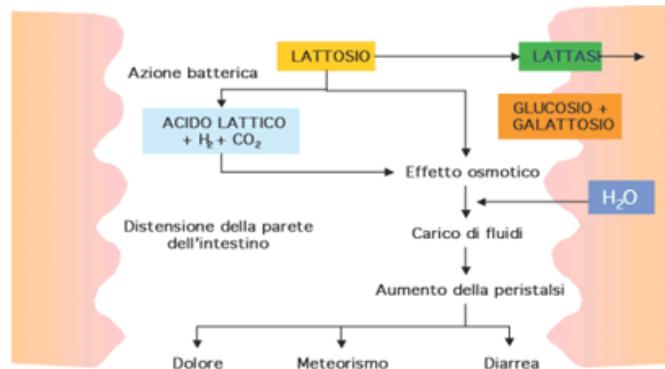
DEFINIZIONE

Si definisce "intolleranza al lattosio" l'insieme dei sintomi che possono presentarsi per incapacità di digerire il lattosio, il principale zucchero contenuto nel latte. Essa è causata da una carenza di lattasi, enzima che scinde il lattosio in zuccheri semplici, i quali vengono poi assorbiti dal tratto gastrointestinale.



Se l'enzima lattasi non digerisce lo zucchero lattosio, questo viene usato da specifici batteri per produrre acido lattico.

Ciò richiama acqua all'interno dell'intestino, aumentandone la peristalsi.

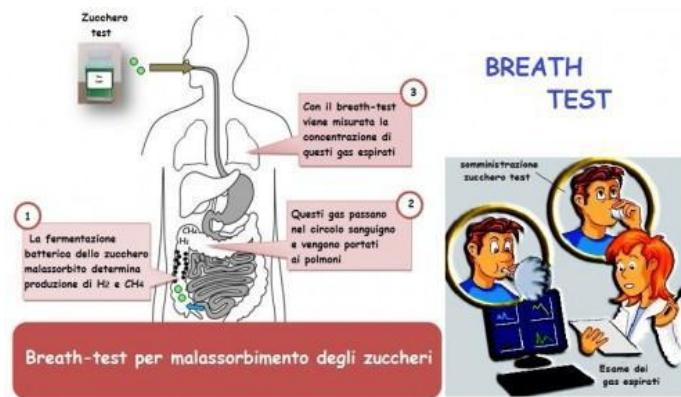


I sintomi più comuni dell'intolleranza al lattosio sono gastrointestinali: dolore addominale non specifico, crampi addominali diffusi, gonfiore e tensione intestinale, aumento della peristalsi, meteorismo, flatulenza e diarrea con feci acquose e acide, che insorgono da una a poche ore dopo l'ingestione di latte o latticini o comunque di alimenti contenenti lattosio.

L'insorgenza della sintomatologia è anche dipendente dal cibo associato: se il lattosio viene ingerito insieme a carboidrati (specie i carboidrati semplici), che aumentano la velocità di svuotamento gastrico, i sintomi sono più probabili o più intensi, mentre se viene ingerito insieme a grassi, che riducono la velocità di svuotamento gastrico, i sintomi possono essere molto ridotti o addirittura assenti.

Il test diagnostico dell'intolleranza al lattosio è il Breath Test all'Idrogeno. Il meccanismo su cui si basa il "test del respiro" è semplice: il malassorbimento del lattosio porta alla fermentazione dello zucchero da parte della flora batterica intestinale, con produzione d'idrogeno, che viene assorbito nel sangue ed eliminato attraverso i polmoni.

Il malassorbimento del lattosio può quindi essere dimostrato dall'aumento della quantità d'idrogeno esalato dopo un carico orale di 20 g di lattosio.



In caso di test positivo viene consigliata una dieta a ridotto contenuto di lattosio, o elimina gradualmente gli alimenti iniziando da quelli a più alto contenuto in lattosio, in modo da valutare anche la soglia di tolleranza del soggetto.

Alimenti contenenti lattosio o che possono contenerlo (oltre agli alimenti che per loro natura contengono lattosio, questo zucchero viene spesso aggiunto ai prodotti industriali come additivo e nei farmaci come eccipiente).

- latte vaccino, ovino, caprino e derivati
- bevande al latte
- prodotti da forno al latte
- cioccolata al latte
- creme, gelati, budini al latte
- pane al latte, pancarré, grissini, e affini confezionati
- burro, panna, maionese e salse varie
- mortadella, wurstel, prosciutto cotto
- piatti pronti, piatti da fast food
- alcune bevande
- alcuni farmaci

Alimenti alternativi:

- latte delattosato
- latte vegetale (di soia, di riso, di farro ecc.)
- yogurt
- formaggi molto stagionati ed emmenthal
- cioccolata fondente
- prosciutto crudo
- prodotti confezionati in cui sia dichiarato che non ci siano tracce di latte o di lattosio

Le ricette

Le ricette seguenti sono state realizzate senza latte animale e senza prodotti contenenti lattosio. Nel replicarle, gli autori consigliano di prestare molta attenzione a prodotti che potrebbero contenere ingredienti vietati agli intolleranti.

ERBACACCIA - Focaccia con erbe aromatiche, semola e farina di ceci

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Scioglio il lievito nell'acqua tiepida assieme allo zucchero.

Mesco tra loro le farine e la semola e trito grossolanamente le erbe aromatiche.

Sulla spianatoia o in planetaria impasto le farine con due cucchiai di olio extravergine d'oliva e la miscela di acqua, zucchero e lievito. Lavoro per almeno dieci minuti aggiungendo un po' di sale fino solo dopo cinque minuti, assieme alle erbe. La pasta deve risultare uniforme, ma decisamente molle e umida, se necessario aggiungo un po' d'acqua.

Sistemo l'impasto in una ciotola unta di olio, copro con un panno umido e lascio lievitare in un luogo tiepido e riparato dalle correnti d'aria (io uso il forno spento con la luce accesa), per due ore (la pasta deve raddoppiare il proprio volume).

Trascorso il tempo, ungo generosamente di olio extravergine d'oliva una teglia da forno del diametro di 35 cm.

Tolgo dalla ciotola la pasta lievitata e la lavoro brevemente. La sistemo nella parte centrale della teglia dandole una forma arrotondata e uniforme e ungendola di olio extravergine d'oliva.

Lascio lievitare per altre due ore (lievitando la pasta occuperà tutto lo spazio disponibile).

A fine lievitazione, sollevo delicatamente la pasta per verificare che la teglia sia ancora ben unta (se l'olio è stato assorbito, ungo ancora un po' la teglia per evitare che la focaccia bruci o attacchi in cottura). Con la punta delle dita creo le fossette tipiche, premendo la pasta. Preriscaldo il forno a 185°C.

Emulsiono 4 cucchiai di acqua con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva e spennello abbondantemente la superficie della focaccia.

Cospargo con sale grosso e cuocio per 15/20 minuti.

Consiglio di mangiarla ancora tiepida.



Ingredienti per una teglia di 35 cm di diametro

- 200 grammi di farina manitoba
- 200 grammi di farina di ceci
- 50 grammi di semola di grano duro
- Un mazzo di erbe aromatiche miste fresche (io ho usato basilico, erba cipollina, menta, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo)
- 200 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- 5 grammi di lievito di birra secco
- Abbondante olio extravergine d'oliva
- Sale fino q.b.
- Sale grosso q.b.

Le erbe aromatiche crescono senza pretese nutrendosi di sole e acqua e spandendo il loro profumo nelle sere tiepide, quando i grilli iniziano a cantare, nascosti nell'erba e tra i fiori che nascono spontanei...

FRAGOLADO - Insalata di fragole e avocado con Parmigiano Reggiano e olio alla menta

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

Procedimento

In un pentolino riscaldo un po' di olio extravergine d'oliva senza farlo fumare.

Metto le foglie di menta lavate e asciugate in infusione nell'olio fino a quando lo stesso si è completamente raffreddato. Elimino le foglie di menta.

Taglio a metà l'avocado ed elimino il seme e la buccia. Taglio il frutto a fette sottili ne senso della larghezza.

Dispongo l'avocado nei piatti individuali sovrapponendo le fette che spennello con il succo di limone per evitarne l'ossidazione.

Mondo le fragole e le taglio a fettine che dispongo sull'avocado.

Condisco con l'olio aromatizzato alla menta, aceto balsamico, sale e pepe.

Rifinisco l'insalata con scaglie sottili di Parmigiano Reggiano.



Ingredienti per 2 persone

- 1 avocado maturo
- 6 fragole
- Parmigiano stagionato q.b.
- Il succo di un limone
- Alcune foglie di menta fresca
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Aceto balsamico di Modena IGP q.b.
- Pepe bianco macinato al momento q.b.

Ho comprato le fragole per usarle in un'insalata e forzare così i confini della dolcezza, spostarli verso i piatti salati, divertirmi ad assaggiare e sperimentare.

CARCIOFI RIPIENI

di Maria Antonietta Grassi

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

La Sardegna è la regione che maggiormente si caratterizza per la coltivazione ed il consumo di questo delizioso ortaggio. La raccolta avviene principalmente tra il mese di ottobre e di maggio.

I carciofi sono ricchissimi di principi attivi e vantano molte virtù terapeutiche. Possiedono pochissime calorie e contengono molte fibre, oltre a sali minerali come calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio. Vantano un effetto disintossicante essendo diuretici e stimolanti della funzione epatica e sono utili per combattere problemi di diabete, colesterolo, ipertensione.

Procedimento

Pulite i carciofi togliendo le foglie più dure, i gambi spelandoli ed immergerli in un po' di acqua acidulata con il limone. Nel frattempo unite il parmigiano al pangrattato, aggiungete il prezzemolo e l'aglio tritati finemente.

Amalgamate bene il tutto aggiungendo dell'olio fino ad avere un composto omogeneo e piuttosto corposo. Scolate i carciofi, schiacciateli leggermente e allargateli delicatamente con le mani.

Riempiteli con il composto di formaggio e pangrattato e disponeteli in una pirofila con un po' d'olio.

Aggiungete la cipolla tagliata finemente, i gambi tagliati a tocchetti e le patate tagliate a rondelle (o come le preferite, l'importante che non siano tagliate spesse). Fate stufare delicatamente per qualche minuto, aggiungete un bicchiere d'acqua, un po' di sale grosso e portate a cottura a pentola coperta e a fuoco basso (circa 15/20 minuti).

Buon appetito



Ingredienti per 4 persone

- 8 carciofi violetti di Puglia
- 3 patate medie
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 8 cucchiari di parmigiano grattugiato
- 6 cucchiari di pangrattato
- 2 cucchiari di prezzemolo tritato
- 1/2 spicchio d'aglio
- sale
- olio extravergine d'oliva

Il carciofo è una pianta nota fin dai tempi antichi, la sua coltivazione è diffusa maggiormente nei paesi del Mediterraneo, soprattutto in Italia, Francia e Spagna."

PATATE IMBARCATE Barchette di patata con ripieno di speck, cipolle e amaretti

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

Procedimento

Preriscaldo il forno a 180°C.

Spazzolo le patate sotto l'acqua corrente eliminando ogni traccia di terra.

Taglio i tuberi nel senso della lunghezza e con l'aiuto di un cucchiaino rimuovo parte della polpa, mettendola da parte dopo averla tritata.

Condisco l'interno delle patate con olio, poco sale e una macinata di pepe.

Con un coltello affilato riduco lo speck a piccolissimi pezzi. Trito molto finemente la cipolla e il prezzemolo.

Sbriciolo gli amaretti.

In una ciotola mescolo la polpa delle patate, lo speck, gli amaretti, il prezzemolo e la cipolla. Condisco con pochissimo sale, olio extravergine d'oliva e pepe nero.

Riempio le barchette di patata con il composto ottenuto, pressandolo bene.

Cospargo con un po' di pangrattato e irroro con un filo di olio extravergine d'oliva.

Cuocio in forno per 40 minuti o fino a che le patate sono tenere e sulla farcia si è formata una leggera crosta.

Servo immediatamente.



Ingredienti per 4 persone

- 2 piccole patate a pasta gialla, sanissime e preferibilmente biologiche
- 50 grammi di speck di montagna senza lattosio
- 1/4 di cipolla rossa
- 3 amaretti secchi (varietà di Saronno)
- Alcune foglie di prezzemolo fresco
- Sale fino q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Materia prima povera, capace di innumerevoli trasformazioni, la patata nasce nella terra, al buio. E' umile, senza pretese...

MILLEFOGLIE DI CULATELLO E PARMIGIANO REGGIANO

di Maria Antonietta Grassi

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

Il culatello di Zibello è prodotto solo con suini pesanti provenienti da allevamenti qualificati dell'Emilia Romagna e della Lombardia. Il periodo tra ottobre e fine febbraio è quello deputato alla sua complessa lavorazione, quando l'aria è quasi ferma, la nebbia è densa e la temperatura si aggira intorno agli 0°. Il segreto di tanta bontà consiste, non solo nella lunga preparazione, ma anche e soprattutto nella stagionatura che avviene in apposite cantine, coccolato dal buio, dall'umido e dalla sua inseparabile compagna: la nebbia. Le finestre della cantina sono aperte la mattina presto per fare entrare l'umidità e sono chiuse appena la temperatura sale e, se le condizioni meteorologiche sono avverse, per mantenere costante l'umidità, sono versate sul pavimento delle damigiane d'acqua e vino in maniera che, grazie alla temperatura interna, evaporino garantendo la giusta umidità. La stagionatura del culatello, nella cantina, dura circa un anno, in cui è continuamente monitorato. Tutto questo lavoro e amore, fa sì che giunga alla giusta maturazione e che arrivi sulle nostre tavole con il suo splendido colore rosso rubino, con il suo cuore di grasso al centro e con il suo meraviglioso profumo. Signori ecco a voi sua Maestà il Culatello di Zibello!

Procedimento

Lavate e spuntate le zucchine, asciugatele e tagliate con un pelapatate delle fettine molto sottili nel senso della lunghezza.

Grattugiate 50 gr di Parmigiano e ricavate dal rimanente dei petali sottili. Preparate un'emulsione mischiando quattro cucchiai d'olio, il mezzo cucchiaino d'aceto e pochissimo sale.

Disponete due o tre fettine di zuccina nei singoli piattini, poi irroratele con un po' d'emulsione, spolverizzatele con un po' di Parmigiano grattugiato, distribuite i petali di Parmigiano e una fettina di culatello. Ripete l'operazione per altre due volte in modo da ottenere tre strati complessivamente. Spolverizzate con un po' di Parmigiano grattugiato, versate ancora un filino d'emulsione e servite.

Buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 300 gr di culatello di Zibello
- 3 zucchine chiare
- 150 gr di Parmigiano Reggiano
- ½ cucchiaino d'aceto balsamico di Modena
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

Il Culatello Dop di Zibello, in provincia di Parma, è il Re dei salumi, apprezzato e conosciuto in tutto il mondo per il profumo e sapore che lo contraddistingue da tutti gli altri salumi italiani.

POMODORI AL GRATIN

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

Mettete in una terrina e mescolate tra loro il pane grattugiato, il prezzemolo e l'aglio tritati finemente, e il sale.

Prendete i pomodori e tagliateli a metà, riponeteli in una teglia, cospargeteli con il mix di ingredienti e aggiungete un filo d'olio.

Preriscaldate e infornate a 190 gradi per 20 -25 minuti circa. Saranno pronti quando si formerà la tipica colorazione dorata, e croccante del gratin.

NB: Ricordate sempre che i tempi di cottura e le temperature variano da forno a forno, sarà vostra cura modificarli in base all'esperienza e alla conoscenza del vostro elettrodomestico.



Ingredienti

- pomodori
- pane grattugiato
- aglio
- prezzemolo
- olio extra vergine d'oliva
- sale qb

Le erbe aromatiche crescono senza pretese nutrendosi di sole e acqua e spandendo il loro profumo nelle sere tiepide, quando i grilli iniziano a cantare, nascosti nell'erba e tra i fiori che nascono spontanei...

INSALATA DI PATATE SPEZIATA

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Lavate le patate, tagliatele a dadini (io le utilizzo con la buccia) e cuocetele a vapore per 20 minuti, finché saranno tenere.

Nel frattempo tagliate il muscolo di grano a strisciole e soffriggetele in un tegame antiaderente con un filo d'olio e un cucchiaino di miele. Aggiungete i semi di cumino pestati a mortaio e il peperoncino.

Tagliate il peperone a dadini, dopo averne eliminato i semi e le falde bianche.

Quando le patate saranno cotte, raffreddatele sotto acqua corrente e scolatele in una terrina.

Aggiungete i peperoni, il muscolo di grano piccante, regolate di sale e insaporite con aceto balsamico.



Ingredienti per 4 persone

- 400 g di patate
- 150 g di affettato di muscolo di grano
- 1 peperone
- peperoncino
- semi di cumino
- miele di robinia
- aceto balsamico
- olio

La temperatura è sempre più bassa, ed ecco che questa insalata di patate viene in nostro aiuto. Fredda sì, ma piccante!

ALLA SALUTE - Insalata di cereali con sgombro e fagiolini al sesamo

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

Procedimento

Lesso i cereali mantenendoli al dente, li scolo e li raffreddo sotto a un getto d'acqua. Li allargo su un canovaccio pulito e li lascio asciugare.

Mondo i fagiolini e li lesso in abbondante acqua non salata fino a quando sono cotti ma ancora croccanti. Li scolo e li taglio a metà.

In una larga padella scaldo un po' di olio extravergine d'oliva, vi rosolo lo spicchio d'aglio spellato e leggermente schiacciato che elimino appena inizia a dorarsi e vi tosto i semi di sesamo per pochi istanti, mescolando (devono dorarsi senza bruciare).

Aggiungo i fagiolini e li salto per un paio di minuti a fiamma dolce, avendo cura di non bruciare i semi di sesamo. Sfumino con un po' di salsa di soia e aggiungo un pizzico di zucchero e una macinata di pepe. Cuocio ancora fino a quando si forma una salsa leggermente tirata. Assaggio e regolo di sale se necessario (attenzione alla salsa di soia che è già sapida). Spengo il fuoco e lascio raffreddare.

In una terrina riunisco i cereali, la preparazione a base di fagiolini e sesamo con tutto il fondo di cottura, i filetti di sgombro a pezzi e la scorza di limone. Condisco con poco olio extravergine d'oliva a crudo, mescolo delicatamente per non rompere troppo i filetti di pesce e regolo di sale e pepe se necessario.



Ingredienti per 2 persone

- 300 grammi di fagiolini freschi
- 150 grammi di cereali misti (io ho usato farro perlato, orzo perlato, kamut, riso lungo integrale, avena decorticata)
- 100 grammi di filetti di sgombro precedentemente cotti al vapore o ricavati da pesci lessati in un brodo aromatico
- 15 grammi di semi di sesamo bianco
- La scorza di 1/4 di limone non trattato
- Uno spicchio d'aglio
- Un pizzico di zucchero semolato.
- Salsa di soia scura q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Pepe bianco macinato al momento q.b.
- Sale fino q.b.

La calda rotondità dei cereali sposa la freschezza dei fagiolini, le note saporite dello sgombro, gli accenti eleganti del sesamo e la sapidità della salsa di soia: il risultato è un piatto leggero e gustoso.

ARROSTO DI MAIALE CON PRUGNE E MELE

di Maria Antonietta Grassi

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

Procedimento

Accendete il forno a 180° .

Tagliate verticalmente la lonza e riempietela con le prugne. Legate la carne e mettetela in un tegame con l'olio, l'aglio, il rosmarino, la salvia e l'alloro.

Fatela rosolare dolcemente. Quando l'arrosto è ben rosolato versate il rum, il succo del limone, un bicchiere d'acqua calda e cospargetelo con un cucchiaino di zucchero di canna, la buccia grattugiata del limone e lo zenzero.

Infornatelo e fatelo cuocere per 1 ora e mezza. Eventualmente aggiungere ancora un po' d'acqua calda se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.

A cottura ultimata sgrassate il sugo e addensatelo sul fuoco con un po' di farina.

Sbucciate e tagliate le mele a spicchi, cospargetele con un po' di zucchero e di limone e fatele rosolare con la margarina per 5 minuti.

Tagliate a fette l'arrosto, distribuite sopra il sugo e servitelo con le mele.

Come contorno unite spinaci e patate arrosto.

Buon appetito!



Ingredienti per una teglia di 35 cm di diametro

- 800 gr. di lonza di maiale
- 10 prugne secche morbide disossate
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 1 limone (buccia grattugiata e succo)
- 1 bicchiere di rum o di cognac
- 2 mele verdi (Granny Smith)
- 30 gr. di margarina senza lattosio
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 rametti di rosmarino
- 2 foglie d'alloro e 2 di salvia
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di zenzero
- Sale q.b.

Le prugne fresche sono ricchissime di vitamina C, vitamina K, potassio e carotenoidi, non solo, ma anche di sostanze antiossidanti come i fenoli

CATERISO - Insalata di riso speziata con pollo e salsiccia piccante

di Paola "Stelly" 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.

L'insalata di riso sta alla bella stagione come le castagne stanno all'autunno.

RISOTTO AGLI ASPARAGI E PEPERONI

di Maria Antonietta Grassi

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

Procedimento

Fate cuocere gli asparagi a vapore per cinque minuti, senza scongelarli prima, poi tagliate le punte e riducete a rondelle i gambi. Tenete da parte le punte, vi serviranno per guarnire.

Pulite i peperoni e tagliateli prima a falde e poi a dadini. Affettate lo scalogno e mettetelo in una casseruola con l'olio, i peperoni, i gambi degli asparagi e fate dorare per cinque minuti, aggiungete il riso, fatelo tostare per un minuto, sfumate con il vino e fatelo evaporare.

Versate un mestolo di brodo vegetale caldo e continuate la cottura per 18/20 minuti versando, poco alla volta, il rimanente brodo bollente.

Togliete dal fuoco il risotto e mantecatelo con la noce di margarina e il Parmigiano. Impiattate e guarnite con le punte degli asparagi tenute da parte e, se volete, potete aggiungere delle cialdine di Parmigiano come nella foto. Le cialdine si fanno in maniera molto semplice.

Grattugiate quattro cucchiari di Parmigiano e versateli in un padellino antiaderente di circa 12/ 15 cm, molto caldo, lasciate sciogliere e dorare leggermente poi stendete il composto, aiutandovi con un paletta su di una piccola ciotola rovesciata.

Lasciate raffreddare e spaccate il cestino ottenuto in più cialdine. Buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 320 gr di riso Carnaroli
- 1 confezione di asparagi surgelati
- 1 peperone rosso piccolo
- 1 peperone giallo piccolo
- 1 scalogno
- Mezzo bicchiere di vino bianco secco
- 1 lt. di brodo vegetale salato caldo
- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiari di Parmigiano Reggiano
- Una noce di margarina senza lattosio

L'asparago è una pianta selvatica originaria del bacino mediterraneo e, in particolare, delle regioni centrali e settentrionali dell'Europa, dell'Asia centrale e occidentale, dell'Egitto, dell'Algeria e della penisola Iberica

RISO ALL'UVA FRAGOLA

di Maria Antonietta Grassi

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

Gli acini dell'uva fragola sono piccoli, la polpa è dolce e dal caratteristico e intenso profumo di fragola. Le foglie hanno proprietà antiinfiammatorie e protettive dei capillari. L'aceto di uva fragola diluito in acqua era utilizzato dagli Indiani pellerossa per lavare e disinfettare le ferite e per fare impacchi sulle contusioni.

E' dissetante e rinfrescante e contiene vitamine del gruppo B, C, P, sali minerali, acidi organici, tannini, flavonoidi e antociani che sono potenti antiossidanti.

Procedimento

Lavate bene l'uva, staccate gli acini e passateli al passaverdura.

Pulite il porro, tagliatelo a fettine sottili, mettetelo con due cucchiai di olio in una pentola e fatelo stufare dolcemente, unite il riso e fatelo tostare mescolando continuamente.

Sfumate con il vino e lasciatelo evaporare, unite un po' di brodo vegetale caldo e fate cuocere, aggiungendo, quando necessita, altro brodo.

A dieci minuti dalla fine della cottura unite la passata d'uva. Spegnete il fuoco e mantecate il riso con la margarina e il parmigiano. Servite subito e buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 350 gr di riso Arborio
- 500 gr di uva fragola
- 1 lt. di brodo vegetale
- 1 porro
- 1 bicchiere di Bonarda (o qualunque vino rosso fruttato)
- 40 gr di margarina senza lattosio
- 50 gr di Parmigiano Reggiano
- Olio extravergine d'oliva q.b.

L'uva fragola detta anche uva americana è originaria dell'America settentrionale da cui giunse in Europa intorno al 1800

RISO AI PORRI E UOVO

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Cuocete il riso in abbondante acqua salata.

Nel frattempo preparate il condimento: tritate il porro insieme all'aglio e al prezzemolo, aggiungete 5 cucchiari di olio, sale e pepe e lasciate riposare.

Quando il riso sarà cotto, scolatelo e conditelo con i porri tritati.

Distribuite il riso nei piatti e copritelo con un uovo al tegamino per ogni commensale.



Ingredienti per una teglia di 35 cm di diametro

- 350 g di riso
- 4 uova
- 1 porro
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo
- Olio di oliva

LASAGNE AL SALMONE AFFUMICATO CON BESCIAMELLA DI SOIA

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

Per preparare la besciamella di soia prendete un pentolino, dove andrete a scaldare ma non bollire il latte con il sale.

In una pentola di media grandezza fate scaldare l'olio, mettete tutto in una volta la farina e girate energicamente creando il roux, dopo due minuti circa aggiungete il latte e continuate a girare fino al raggiungimento del bollore (fate attenzione è importante girare energicamente in modo che tutto risulti omogeneo e senza grumi).

Spegnete e lasciate leggermente intiepidire mescolando ogni tanto in modo che non si formi in superficie la cosiddetta pellicina. Aggiungete a fine cottura e a fuoco spento il cucchiaino di erba cipollina e il salmone affumicato che avrete prima tritato, mischiate e tenete da parte ricordandovi di girarla ogni tanto.

Prendete due pentole una andrà sul fuoco con l'aggiunta di sale e un filo d'olio, l'altra sarà riempita di acqua fredda, dove andrete a raffreddare le sfoglie di lasagna per fermare la cottura. Sbollentate le sfoglie di lasagna una a una per circa un minuto, colatele e trasferite nell'acqua fredda.

Stendetele per alcuni minuti su di un canovaccio ad asciugare.

A questo punto potete procedere nel comporre le lasagne. Prendete una teglia o un contenitore di vetro, purché sia adatto alla cottura in forno, spalmate sul fondo un pochino di besciamella, sopra uno strato di sfoglia, di nuovo besciamella e un pochino di formaggio, proseguite fino a esaurimento della sfoglia e ultimate con una generosa spolverata di parmigiano.

Infornate a 190 gradi per circa trenta minuti, dovrà formarsi in superficie quella crosticina che le caratterizza.



Ingredienti per 2 persone

- 150 grammi di pasta sfoglia per lasagne
- 500 ml di besciamella di soia
- Un cucchiaino abbondante di erba cipollina essiccata
- 100 grammi di salmone affumicato
- Parmigiano grattugiato q.b.
- Sale q.b. Per la besciamella di soia 500 ml di latte di soia 6 cucchiaini di olio di oliva Sale q.b. 2 cucchiaini di farina 00

MINISTRA DI SPAGHETTI E CECI

di Simone "Saimon" Rossi
Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

In un tegame fate soffriggere lo spicchio d'aglio tritato insieme al rosmarino, poi aggiungete i ceci.

Cuocete per 5 minuti, schiacciate metà dei ceci con la forchetta per ridurli in purea e successivamente aggiungete la polpa di pomodoro. Regolate di sale e pepe, e proseguite la cottura per 10 minuti.

Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata.

A cottura ultimata conservate un po' di acqua di cottura e condite il tutto con il sugo di ceci.



Ingredienti per 4 persone

- 350 g di spaghetti
- 250 g di ceci già lessati
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- 250 g di polpa di pomodoro
- olio
- sale
- pepe

FARAONA AL FORNO

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

Procedimento

Pulite, fiammeggiate, lavate e asciugate la faraona: tagliatela in quattro parti, mettetela in una padella con 4 cucchiari d'olio e fatela rosolare dolcemente per alcuni minuti poi versate il vino e fatelo evaporare a fuoco alto, abbassare la fiamma e aggiungere il rosmarino, la salvia, una decina di bacche di ginepro e il sale.

Rosolate ancora per qualche minuto, poi mettete il tutto in una pirofila ed infornate a 200° per 40 minuti.

Buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 1 faraona
- 3 rametti di rosmarino
- Qualche foglia di salvia
- ½ bicchiere di vino bianco
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

La faraona o gallina faraona è originaria dell'Africa, da cui fu introdotta in Europa nel XIII secolo d.C. ad opera dei marinai e dei mercanti che provenivano da quelle zone. Possiede carni magre, gustose e ricche di proteine ad alto valore biologico, di ferro e di vitamine del gruppo B.

CONIGLIO ALLA LIGURE

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

Prendete una padella capiente, mettete olio, cipolla e aglio, che avrete tritato precedentemente, a soffriggere: unite il coniglio e rosolatelo bene.

Aggiungete il timo, rosmarino tritato e continuate la cottura del coniglio che dovrà avere un bel colore dorato.

Aggiungete il vino e lasciate evaporare, unite poi le olive taggiasche e i pinoli, salate, allungate con il brodo, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 40/45 minuti.

Se occorre, aggiungete un pochino di brodo caldo e ultimare la cottura.

Sarà cotto quando la carne si staccherà bene dall'osso.



Ingredienti per 6 persone

- Un coniglio da 1,3-1,4 Kg. tagliato a pezzi
- Olio extra vergine q.b.
- Sale q.b.
- Tre foglie d'alloro
- Rosmarino q.b.
- Pinoli due cucchiari
- Olive taggiasche 100 g.
- Brodo di carne caldo (potete usare la testa del coniglio con alloro carota e sedano)
- Un bicchiere di Rossese di Dolce Acqua
- Due spicchi d'aglio
- Un pizzico di timo
- Una cipolla

POLPUMATE - Polpette profumate agli agrumi con crema di arachidi e glassa all'arancia

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

Procedimento

Spezzetto il pane raffermo e lo sistemo in una ciotola per poi coprirlo con il latte vegetale. Lascio riposare sino a quando il pane è morbido. In una capace ciotola riunisco la carne tritata, il pane ben strizzato (tengo da parte il latte vegetale usato per ammollo), mezzo cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata, mezzo cucchiaino di scorza di limone grattugiata, alcune foglie di menta finemente tritate (attenzione a non esagerare con la quantità, la menta rischia di coprire gli altri sapori), un pizzico di sale e una macinata di pepe. Impasto con cura e cuocio una piccola quantità di composto in un padellino antiaderente, senza olio, per assaggiare e regolare di sapore se necessario.

Filtro il latte vegetale usato per ammollo il pane per eliminare eventuali residui. Formo polpette delle dimensioni di una palla da ping-pong, le bagno nel latte vegetale (che poi getto via) e le impano nel pangrattato. Le sistemo in una teglia foderata di carta da forno, le irroro con un po' di olio e cuocio in forno per 15 minuti. Trascorso il tempo rivolto le polpette e cuocio per altri 5 o 10 minuti.

Nel frattempo sistemo la cipolla finemente affettata e lo spicchio d'aglio in camicia, leggermente schiacciato in una padella assieme a un po' di olio. Accendo la fiamma e rosolo per pochi minuti. Elimino l'aglio. Unisco pochissima acqua e proseguo la cottura sino a quando la cipolla è morbida e il liquido evaporato. Aggiungo un cucchiaino di zucchero di canna e le arachidi grossolanamente tritate.

Nel frattempo sistemo la cipolla finemente affettata e lo spicchio d'aglio in camicia, leggermente schiacciato in una padella assieme a un po' di olio. Accendo la fiamma e rosolo per pochi minuti. Elimino l'aglio. Unisco pochissima acqua e proseguo la cottura sino a quando la cipolla è morbida e il liquido evaporato. Aggiungo un cucchiaino di zucchero di canna e le arachidi grossolanamente tritate. Estraggo le polpette dal forno e le servo ben calde sistemandole su uno specchio di crema di arachidi e irrorandole con la glassa di arancia e salsa di soia.



Ingredienti per una teglia di 35 cm di diametro

- 400 grammi di carne tritata mista (maiale e manzo)
- 80 grammi di arachidi tostate (il peso si riferisce ai frutti già sgusciati)
- 50 grammi di pane bianco raffermo
- 30 grammi di cipolla bianca
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 4 cucchiaini di salsa di soia scura
- Alcune foglie di menta fresca
- Uno spicchio d'aglio
- Un'arancia non trattata
- Un limone non trattato
- Latte di riso, soia o avena q.b.
- Pangrattato preferibilmente fatto in casa q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Carne ricca e morbida,
arachidi dal gusto burroso e
coinvolgente, agrumi dolci e
aromatici, menta rinfrescante,
zucchero di canna dal sapore
di caramello e salsa di soia
sapida e pungente...

PEPARNE - Peperoni ripieni di carne con lime, zenzero e COCCO

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

Procedimento

Preriscaldo il grill a temperatura media.

Taglio le calotte dei peperoni e le conservo. Con un coltellino affilato rimuovo i semi e le coste bianche interne.

In una grossa ciotola riunisco la carne, la scorza grattugiata del lime, il succo di metà agrume, lo zenzero, il cocco, il cipollotto finemente tritato e la salsa di soia.

Condisco con pochissimo olio e una macinata di pepe.

Impasto il tutto con le mani fino ad ottenere un composto sodo e omogeneo. Per assaggiare e regolare di sale se necessario (la salsa di soia è già sapida), cuocio una piccola quantità di carne in un padellino antiaderente, senza olio.

Con un pennello ungo l'interno dei peperoni svuotati con poco olio extravergine di oliva. Cospargo le pareti con poco sale e un po' di pepe.

Farcisco i vegetali con la carne spingendola bene verso il fondo con il manico di un cucchiaio di legno.

Compatto bene e chiudo con le calotte tenute da parte. Fermo il tutto con due spiedi di metallo incrociati.

Cuocio sul grill a fiamma diretta ma bassa per 10/15 minuti per parte.

Servo immediatamente.



Ingredienti per 4 persone

- 500 grammi di macinato misto bovino-suino
- 4 peperoni Corno di Bue di Carmagnola, verdi
- 1 cipollotto
- 1 lime
- 1 cucchiaio di cocco essiccato in farina
- 1 cucchiaio di salsa di soia scura
- 1 cucchiaio di zenzero in polvere
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.

Grill e barbecue radunano le persone, stimolano il convivio e la condivisione del cibo all'insegna della fiamma che recupera così i suoi significati sacrali.

FILETTO DI MAIALE AL MIELE, ZAFFERANO E SANTOREGGIA

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

Prendete una padella capiente, soffriggete lo scalogno insieme all'olio, unite poi la santoreggia.

Mettete ora a rosolare il filetto che avrete prima cosparso di sale fino da tutti i lati (mi raccomando dovrà rosolare bene, giratelo spesso stando attenti a non forarlo in questo modo oltre a dorare uniformemente impedirete al filetto di far uscire i suoi succhi al suo interno), sfumate ora con il vino bianco.

Aggiungete lo zafferano sciolto in acqua proseguite la cottura a fuoco moderato con coperchio, se necessita, aggiungete un mezzo bicchiere di acqua.

Quando avrò raggiunto la giusta cottura, aggiungete il latte di soia e lasciate andare ancora per una decina di minuti (mettete la fiamma molto bassa perché il latte dovrà leggermente consumare ma non bollire aiutatevi ogni tanto con un mestolo a mescolare il tutto levando la fastidiosa pellicina che noterete, si formerà in superficie).

Levate ora il filetto tenendolo da parte unite al condimento il cucchiaino di farina di riso mescolate e spegnete, rimettete il filetto e lasciate riposare qualche minuto prima di tagliare e servire con la salsina ottenuta.



Ingredienti per 4 persone

- Un filetto di maiale di circa 6/7 etti
- Una bustina di zafferano sciolto in acqua tiepida
- Un cucchiaino e mezzo di miele di acacia
- Un cucchiaino di santoreggia
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Un cucchiaino di farina di riso
- Olio extra vergine di oliva
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Un bicchiere di latte di soia
- Uno scalogno di media grandezza

Per una cottura uniforme e per non rischiare di asciugare troppo il filetto è opportuno ogni tanto bagnarlo con il suo stesso sughetto.

BIANCOMANGIARE

di Maria Antonietta Grassi

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

Procedimento

Per eseguire questa ricetta potete scegliere due opzioni; o acquistate il latte di mandorle che è già zuccherato o lo preparate voi seguendo queste istruzioni.

Scottate le mandorle per qualche istante in acqua bollente, sgocciolatele, privatele della pellicina e tritatele fini o passatele al mixer.

Mettete il latte e le mandorle in un pentolino, portate a leggera ebollizione, togliete dal fuoco e lasciate in infusione 15 minuti.

Filtrate il composto attraverso un telo umido, strizzatelo bene ed eliminate le mandorle residue, unite 100 gr di zucchero e fate scaldare leggermente e da qui in poi procedete come spiegato sotto.

Se scegliete di utilizzare il latte di mandorle già pronto, procedete in questo modo.

Fate ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Fate scaldare leggermente il latte, unite solo 50 gr di zucchero (è già zuccherato), la scorza grattugiata del limone e mescolate bene per sciogliere lo zucchero.

Togliete dal fuoco e aggiungete la gelatina ben strizzata, fatela sciogliere completamente, poi distribuite il composto in 4 coppette, o se preferite, versatelo negli stampini da crème caramel leggermente unti con l'olio di mandorle e, sia che scegliate l'una o l'altra soluzione, fateli rassodare in frigorifero per 3 ore.

Trascorso questo tempo immergete ogni stampino per qualche istante in acqua calda e sfornate i biancomangiare su piattini individuali. Le coppette servitele così.

E buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 5 dl di latte di mandorle
- 50 gr. di zucchero
- 1 limone non trattato (solo la scorza grattugiata).
- 15 gr di gelatina in fogli Per il latte di mandorle
- 150 gr di mandorle dolci
- 5 dl di latte vegetale
- 100 gr di zucchero

Il biancomangiare, dolce tipico della cucina siciliana, è molto diffuso nell'area mediterranea; in Italia lo troviamo anche in Val D'Aosta dove, assume il nome di Blanc Manger e in Sardegna .

SPICY CAROLIVA - Dolce speziato di carote all'olio extravergine di oliva

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

Procedimento

Preriscaldo il forno a 180°C.

Spennello di olio l'interno di uno stampo a ciambella del diametro di 25 cm. Infarino lo stampo.

In un ciotola riunisco la farina 00 setacciata, la farina di mandorle, il lievito, il bicarbonato, la cannella, i chiodi di garofano polverizzati con un pestello, la noce moscata e il sale. Mescolo e metto da parte.

Con una frusta elettrica o in planetaria sbatto l'olio e i due zuccheri. Unisco le uova, uno alla volta, e sbatto ancora fino a che il composto diventa leggermente spumoso (sono necessari circa 5 minuti).

Aggiungo l'acqua e le carote e mescolo con cura, fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungo la miscela di farine, spezie, lievito, bicarbonato e sale. Verso l'impasto nello stampo a ciambella, livellandolo e uniformandolo.

Cuocio a 180° per circa 30 minuti (per testare la cottura utilizzo uno spiedo di legno che, inserito nel dolce, deve uscirne pulito).

Lascio riposare fuori dal forno per 10 minuti e poi sformo il dolce per farlo raffreddare su una gratella.

Cospargo di zucchero a velo setacciato.



Ingredienti per una teglia di 35 cm di diametro

- 230 grammi di carote freschissime, grattugiate con una grattugia a fori larghi
- 180 grammi di farina 00
- 100 grammi di farina di mandorle
- 100 grammi di zucchero di canna
- 50 grammi di zucchero semolato
- 70 grammi di olio extravergine di oliva dal sapore non troppo aggressivo
- 55 grammi di acqua
- 2 uova di medie dimensioni
- 5 grammi di bicarbonato di sodio
- 2 grammi di lievito per dolci NON VANIGLIATO
- Un pizzico di sale fino
- 2 chiodi di garofano
- Una punta di cannella in polvere
- Un pizzico di noce moscata grattugiata al momento
- Zucchero a velo q.b.

Cosa fare in un piovoso pomeriggio domenicale ? La risposta è: un dolce rinfrancante a base di carote, perfetto per il the del pomeriggio o per la colazione."

TORTA AL LIMONE

di Maria Antonietta Grassi

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

Procedimento

In un pentolino mettete lo zucchero, il tuorlo e amalgamateli bene: quando il composto sarà spumoso e bianco, aggiungete lentamente la farina e mescolate bene per evitare la formazione di grumi, aggiungete, sempre lentamente e rimestando, l'acqua, il succo filtrato del limone e la scorza grattugiata.

Sciogliete bene il composto e mettetelo sul fuoco bassissimo, rimestando continuamente.

Vedrete la crema gonfiarsi lentamente (circa 7/8 minuti, quando la consistenza sarà "sofficiosa", spegnete il gas e lasciate raffreddare. Accendete il forno a 180°.

In una ciotola versate la farina, lo zucchero il pizzico di sale e il lievito. Miscelate bene, versate su di una spianatoia, fate un buco al centro e metteteci i tuorli leggermente sbattuti, la margarina ammorbidita, il cucchiaino d'olio e la buccia grattugiata del limone.

Lavorate l'impasto con le mani velocemente e per breve tempo. Stendete l'impasto in una teglia di 26 cm facendo un bordo di circa 2 cm.

Stendete la crema e livellatela bene e fate aderire leggermente e bordi.

Infornate per 30 minuti. Lasciate raffreddare completamente la torta e grattugiateci sopra il cioccolato bianco e quello nero.

Buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

Per la torta

- 250 gr. di farina
 - 2 tuorli
 - 100 gr. di zucchero
 - 100 gr. di margarina senza lattosio
 - 1 buccia grattugiata di limone
 - 1 bustina di lievito per dolci
 - 1 cucchiaino d'olio extravergine
 - 1 pizzico di sale fino
- Per la crema
- 2 cucchiaini di farina
 - 50 gr. di zucchero
 - 1 limone (succo e scorza grattugiata)
 - ½ bicchiere d'acqua
 - 1 tuorlo

Per guarnire

- ½ tavoletta di cioccolato bianco senza lattosio
- ½ tavoletta di cioccolato nero fondente

CROSTATA CON MARMELLATA DI PESCHE

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

Preparate la pasta frolla. Prendete una tavola da impastare ponetevi al centro la farina a fontana, formate un buco al centro, dove andrete a mettere la margarina a pezzi.

Cominciate a lavorare con i polpastrelli delle dita, piano piano amalgamate la margarina alla farina (questo procedimento in pasticceria è chiamato sabbiatura).

Ponete poi al centro gli altri ingredienti, l'uovo, la scorza del limone grattugiata, lo zucchero e il lievito. Amalgamate gli ingredienti ma senza lavorarli eccessivamente, per non rischiare di scaldare troppo la frolla.

A questo punto formate una palla che riporrete a riposare in frigorifero avvolta con della pellicola trasparente per alimenti per circa trenta minuti.

Trascorso il tempo necessario, procedete alla stesura della pasta frolla con l'aiuto di un mattarello, e se volete sulla carta da forno, sarà più facile poi trasportarla nello stampo per crostata, che dovrà essere possibilmente a sfondo estraibile.

Ricordandovi di tenere da parte un pochino d'impasto che servirà a formare le girelline.

Una volta che la frolla è nello stampo (precedentemente imburato e infarinato) procedete a mettere nel suo interno la marmellata, aiutatevi con un cucchiaino per distribuirla uniformemente, fatelo con delicatezza.

A questo punto con l'impasto rimanente formate delle piccole strisce arrotolate e dategli la forma di piccole girelle tranne quella centrale che dovrà essere leggermente più grande. Decorate a piacere con le mandorle.

Infornate a forno preriscaldato statico a 180 gradi per circa trenta minuti. Ricordate che la cottura potrà variare leggermente a seconda del forno.

Lasciate raffreddare estraete dallo stampo e se gradite spolverate la crostata con zucchero a velo.



Ingredienti per una teglia di 35 cm di diametro

- 300 grammi di farina "00"
- 150 grammi di margarina vegetale senza lattosio
- Mezza bustina di lievito
- Un uovo
- 250 grammi di marmellata di pesche fatta in casa
- 100 grammi di zucchero
- Zucchero a velo a piacere q.b.
- Scorza di un limone grattugiata
- Qualche mandorla già sbucciata per la decorazione

Per questa crostata ho utilizzato margarina vegetale senza lattosio, fate molta attenzione che nella confezione sia riportata esplicitamente questa nota; la marmellata ho usato quella fatta in casa se la comprate fate molta attenzione che riporti la dicitura "senza lattosio".

SAVOIARDI

di Giorgia Piras

Blog: [GIORGIA PASSIONE CUCINA](#)

Procedimento

Mettete nella planetaria gli albumi che andrete a montare con lo zucchero semolato fino a ottenere una massa stabile ma non troppo compatta.

A parte mescolate i tuorli d'uovo con il miele, poi incorporateli agli albumi montati mescolando dal basso verso l'alto.

Unite, infine, la farina setacciata insieme alla fecola di patate. Con una tasca da pasticciere modellate i savoiardi sulla carta da forno, spolverizzateli con zucchero a velo.

Mettete in forno a 220 gradi per circa 10 minuti.[3] Siccome i savoiardi rilasciano molta umidità ogni tanto, almeno due volte durante la cottura, aprite per 2 secondi e richiudete subito il forno aiuterà a farne uscire un pochino.

A cottura ultimata, lasciate intiepidire e trasferite i savoiardi su di una grata. Per far sì che asciughino bene e secchino nella maniera giusta, consiglio di lasciarli almeno due giorni ad asciugare sulla grata.

Cospargeteli poi di zucchero a velo potete anche conservarli qualche giorno in un barattolo di latta. Lo spunto per questa ricetta è stato preso da un libro di Luca Montersino.

È stata modificata secondo le esigenze e il forno di casa, ho notato che lasciandoli raffreddare solamente, senza permettergli di asciugare bene, restavano piuttosto molli per cui ho voluto adottare questo sistema dando tempo ai savoiardi di seccare bene e perdere tutta l'umidità.



Ingredienti

- 150 grammi di albumi
- 180 grammi di zucchero
- 130 grammi di tuorli
- 37 grammi di miele
- 75 grammi di fecola di patate
- 170 grammi di farina 0
- Zucchero a velo q.b.

Indice delle ricette

ERBACACCIA - Focaccia con erbe aromatiche, semola e farina di ceci	11
FRAGOLADO - Insalata di fragole e avocado con Parmigiano Reggiano e olio alla menta	12
CARCIOFI RIPIENI	13
PATATE IMBARCATE Barchette di patata con ripieno di speck, cipolle e amaretti	14
MILLEFOGLIE DI CULATELLO E PARMIGIANO REGGIANO	15
POMODORI AL GRATIN	16
INSALATA DI PATATE SPEZIATA	17
ALLA SALUTE - Insalata di cereali con sgombro e fagiolini al sesamo	18
ARROSTO DI MAIALE CON PRUGNE E MELE	19
CATERISO - Insalata di riso speziata con pollo e salsiccia piccante	20
RISOTTO AGLI ASPARAGI E PEPERONI	21
RISO ALL'UVA FRAGOLA	22
RISO AI PORRI E UOVO	23
LASAGNE AL SALMONE AFFUMICATO CON BESCIAMELLA DI SOIA	24
MINESTRA DI SPAGHETTI E CECI	25
FARAONA AL FORNO	26
CONIGLIO ALLA LIGURE	27
POLPUMATE - Polpette profumate agli agrumi con crema di arachidi e glassa all'arancia	28
PEPARNE - Peperoni ripieni di carne con lime, zenzero e cocco	29
FILETTO DI MAIALE AL MIELE, ZAFFERANO E SANTOREGGIA	30
BIANCOMANGIARE	31
SPICY CAROLIVA - Dolce speziato di carote all'olio extravergine di oliva	32
TORTA AL LIMONE	33
CROSTATA CON MARMELLATA DI PESCHE	34
SAVOIARDI	35

SENZA LATTOSIO
ricette, gusto, salute

E-book

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