

A festive dinner table with wine glasses, a candle, and a dish of food. The background is softly blurred, showing a warm, intimate dining setting. In the foreground, a round, golden-brown baked dish sits on a white plate, topped with dark, roasted ingredients. To its left is a silver fork, and to its right is a silver knife. In the background, two wine glasses filled with a reddish liquid are visible, along with a lit candle in a holder and a glass of water. The overall atmosphere is cozy and celebratory.

**Piatti delle  
feste** ❄️  
per **tutti**

Autori Vari

E-book - Edizione digitale Libricette.eu



---

### PIATTI DELLE FESTE PER TUTTI

Questo e-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con i blog [SLELLY](#) di Paola Uberti e [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#) di Maria Antonietta Grassi che, unitamente agli altri autori, hanno gentilmente concesso le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei contenuti.

Coordinamento editoriale: LIBRICETTE.eu

Grafica: Paola Uberti

[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu)

[info@libricette.eu](mailto: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.

Le fotografie contenute in questa pubblicazione sono di proprietà degli autori ad eccezione di quelle alle pagine 1, 3, 5, 7, 9, 30, 47, 62, 68, scaricate dal sito [pixabay.com](http://pixabay.com), libere da copyright con licenza Creative Commons CC0.



# Presentazione dell'opera

---

**Di Paola Uberti,  
fondatrice di LIBRICETTE.eu**

Agli autori di questo e-book piace essere democratici in cucina e a tavola.

Questa pubblicazione gratuita è dedicata a tutti coloro che, per scelta o necessità, sono alla ricerca di **“ricette senza”**, adatte alle feste.

Senza latticini, senza glutine, senza carne, senza uova, senza farine o zuccheri raffinati...

Mangiare è un bisogno, farlo in modo dignitoso è un diritto, nutrirsi in funzione delle proprie scelte o limitazioni una necessità.

Esistono vegani, vegetariani, crudisti, ma anche diabetici, celiaci, persone sensibili, intolleranti o allergiche ad alcuni alimenti...

**Di là da mode e tendenze, questo e-book vuole rispettare le scelte libere, responsabili e non imposte, nonché i bisogni di molti.**

Perché Natale significa anche questo: tolleranza, comprensione, solidarietà attraverso il cibo che è, tra le altre cose, cultura, empatia e, perché no, curiosità.

Provare piatti nuovi è sempre stimolante e creare menu godibili da chi vuole o deve limitarsi a tavola, così come dagli altri commensali, è **un gesto di grande sensibilità sociale.**

I miei ringraziamenti vanno a **Maria Antonietta Grassi** che ha accolto l'idea di quest'opera che vi ripropongo oggi in versione restaurata e arricchita di nuovi contenuti.

Grazie di cuore anche agli altri autori di LIBRICETTE.eu che hanno arricchito la pubblicazione con materiale prezioso: **Monica Benedetto e suo figlio Nicolo', Monica Bergomi, Silvia De Lucas, Fernanda Demuru, Roberto Leopardi, Silvia Leoncini, Monica Martino e Anna Laura Mattesini.**

**Buone feste da LIBRICETTE.eu!**



Venite con noi in un luogo e in un tempo in cui riposare  
animi stanchi, rigenerare menti sovraccariche, rallegrare  
corpi affaticati o semplicemente essere felici.

**Venite con noi in cucina a Natale.**

# Gli autori

Paola "Slelly" Uberti



Monica Benedetto e Nicolo'



Monica Bergomi



Silvia De Lucas



Fernanda Demuru



Maria Antonietta Grassi



Silvia Leoncini



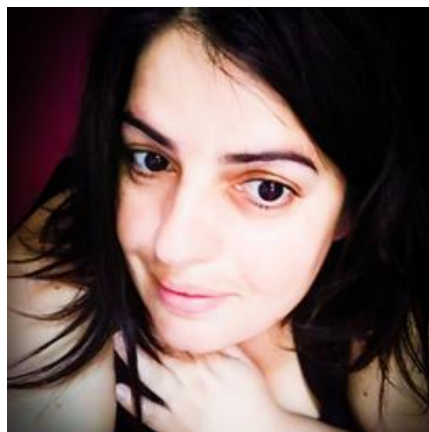
Roberto Leopardi



Monica Martino



Anna Laura Mattesini



# Le ricette

Dall'antipasto al dolce, passando per il finger food, gli autori vi propongono ricette di piatti principali per la cena della **Vigilia**, il pranzo di **Natale**, il buffet di **Capodanno**, l'**Epifania**, e per quei giorni speciali tra una ricorrenza e l'altra che sanno di **calore domestico**.

Preparazioni creative e saporite con alcune citazioni della tradizione all'insegna di feste piene di **gusto**, **convivialità** e **condivisione**.

Per qualsiasi tipo di intolleranza o allergia o laddove non si voglia consumare uno specifico alimento, si raccomanda di prestare molta attenzione alla scelta di materie prime e ingredienti che potrebbero contenere sostanze indesiderate (ad esempio glutine nel cioccolato, derivati del latte nei salumi...). Gli autori e l'editore si intendono sollevati da ogni responsabilità.

Invitare qualcuno a pranzo vuol  
dire incaricarsi della felicità di  
questa persona durante le ore  
che passa sotto il vostro tetto.

(Anthelme Brillat-Savarin)



A festive still life featuring two lit candles in faceted crystal holders. The candles are lit, casting a warm glow. In the foreground, two green, textured Christmas ornaments are placed on a white lace tablecloth. The background is filled with a shimmering gold garland and warm, glowing lights, creating a cozy holiday atmosphere.

Ben iniziare:  
**STUZZICHINI E ANTIPASTI**

# POMOCILINDRO

## CILINDRI DI PARMIGIANO REGGIANO CON CREMA DI BUFALA E POMODORINI SECCHI



Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Stuzzichino**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA,**  
**SENZA CARNE O PESCE**

### PROCEDIMENTO

In un frullatore riunisco la mozzarella di bufala tagliata a pezzetti e i pomodorini sgocciolati. Aziono la macchina e aggiungo poco latte a filo, fino ad ottenere una crema omogenea e piuttosto soda.

Assaggio per regolare di sale solo se necessario e trasferisco la crema in una sacca da pasticciare con bocchetta liscia.

Lascio riposare in frigorifero.

Riscaldo il grill del forno a 200°C.

Miscelo il Parmigiano Reggiano e lo zucchero. Fodero il fondo di una teglia con carta da forno e formo 6 rettangoli di circa 12 x 4 cm con il Parmigiano Reggiano (2,5/3 cucchiaini per ciascun rettangolo).

Sistemo la teglia sotto al grill e lascio sciogliere il formaggio per circa 2 minuti o fino a quando inizia ad abbrustolirsi.

Rovescio il foglio di carta da forno sul piano di lavoro, lo elimino delicatamente per non danneggiare i rettangoli di Parmigiano Reggiano e creo i cilindri avvolgendo il formaggio attorno a una forma per cannoli, senza stringere troppo.

### INGREDIENTI PER 6 MONOPORZIONI

- ❖ 100 grammi di mozzarella di bufala
- ❖ 60 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- ❖ 50 grammi di pomodorini secchi sott'olio
- ❖ 12 grammi di zucchero semolato

Procedo velocemente per evitare che i rettangoli si induriscano e diventino non lavorabili; per evitare il problema è possibile procedere cuocendo un rettangolo alla volta.

Quando i cilindri di formaggio sono freddi, elimino la forma per cannoli e li trasferisco su una griglia per dolci.

Al momento di servire, farcisco con la crema di bufala e pomodorini.

A volte capita: mi coglie un'irresistibile voglia di preparare piccoli assaggi, miniporzioni, bocconi dal sapore intenso, capaci di creare un'esperienza sensoriale in apparenza fugace, in realtà duratura perché capace di stimolare il palato e di innescare quell'irresistibile gioco di "sensi" che si basa sul mangiare afferrando il cibo con le dita.

Guardare, toccare, assaggiare per poi gustare, è pura seduzione.

La possibilità di trasformare il Parmigiano Reggiano conferendogli le più disparate fogge, da quelle che riportano alla cucina degli anni '80 a quelle che strizzano l'occhio al modernismo, mi esalta e stimola.

Questa ricetta è d'effetto, ma semplicissima e si fonda sull'accostamento di ingredienti dal sapore intenso, perfetti, a mio avviso, per sposarsi in un finger food che scoppia in bocca con un'onda di sapidità, dolcezza, croccantezza e morbidezza.

# GIRANDOLE DI PASTA SFOGLIA CON PATÉ D'OLIVE E SEMI DI SESAMO



## INGREDIENTI PER 14 GIRANDOLE

- ❖ 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare senza glutine
- ❖ 100 gr di paté d'olive nere
- ❖ Semi di sesamo bianchi q.b.
- ❖ 1 tuorlo
- ❖ 1 cucchiaino d'acqua fredda

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Stuzzichino**  
**SENZA GLUTINE, SENZA CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

Se non avete o non trovate il paté d'olive, potete tranquillamente farlo in casa.

Procuratevi 120 gr. di olive nere cotte al forno, denocciolatele e frullatele con qualche cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, fino ad ottenere una crema morbida.

Per la buona riuscita di queste girandole è necessario che tutti gli ingredienti siano ben freddi.

Accendete il forno a 190/200°C (dipende molto dal forno, ma ognuno conosce il suo).

Tagliate il rotolo di pasta sfoglia a metà e distribuite su ogni parte il paté d'oliva lasciando un po' di spazio lungo i bordi.

Arrotolatelo dal lato più lungo. Per fare questa operazione, aiutatevi con della carta da forno.

In una tazzina mettete il tuorlo e miscelatelo bene con il cucchiaino di acqua fredda.

Spennellate l'emulsione sul rotolo da tutti i lati e passatelo più volte sui semi di sesamo, in modo da rivestirlo bene.

Tagliate dei cilindretti di circa 3 cm di lunghezza e metteteli in una leccarda rivestita con la carta da forno.

Procedete allo stesso modo con l'altra metà della sfoglia e infornate (forno già caldo) per 15 minuti o fino a quando vedrete le girandole gonfiare e assumere un bel colore dorato.

Sfornate e lasciate raffreddare un po': sono ottime sia tiepide che fredde.

Buon appetito!

# PANISSA DI CECI FRITTA



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- ❖ 300g di farina di ceci
- ❖ 1l di acqua tiepida
- ❖ Sale q.b.
- ❖ Olio per friggere q.b.

Per la realizzazione della ricetta sono necessarie circa 24 ore, in considerazione del tempo di riposo.

Autore: Silvia De Lucas  
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)

**Stuzzichino**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA, SENZA**  
**LATTICINI, SENZA CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

La sera prima stemperate la farina di ceci con l'acqua, salate leggermente e lasciate riposare tutta la notte; la mattina successiva vedrete come il liquido si sarà addensato.

Per fare la panissa iniziate la mattina, dovete preparare una specie di polenta con la miscela di acqua e farina di ceci che poi dovrà raffreddarsi. A fuoco basso, cuocete a lungo girando spesso per evitare che la panissa di ceci si attacchi al fondo della pentola, spegnete la fiamma quando avrete ottenuto un impasto molto duro e mettetelo a raffreddare in un vassoio largo o in due piatti fondi.

La sera tagliate la Panissa a bastoncini leggermente più spessi di quelli che di solito si fanno per le patatine fritte e friggete in olio dal sapore neutro finché la panissa di ceci non abbia acquisito un bel colore dorato.

Salate ancora se servisse e mangiate la panissa bella calda.

La panissa di ceci frita non è una cosa che si faccia spesso a casa ma.

In Liguria, si compra dai "fainotti", piccoli negozi di gastronomia dove fanno delle polpettone di fagiolini, torta di bietole, farinata e altre torte salate e dei fritti come le verdure in pastella e la panissa di ceci che oggi cucineremo insieme.

Questi "fainotti" ormai si trovano sempre meno spesso, ma andrebbero recuperati: vuoi mettere un tramezzino della macchinetta con un piattino di assaggi di torte di verdura e di panissa di ceci?

# BOCCONCINI RUSTICI AL PARMIGIANO REGGIANO



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per i bocconcini:

- ❖ 100 gr di farina tipo 2
- ❖ 40 gr di olio extravergine d'oliva
- ❖ 40 gr di burro
- ❖ 100 gr di mandorle
- ❖ 80 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
- ❖ 25 ml di Marsala
- ❖ Sale q.b.

Per la crema:

- ❖ 100 gr di ricotta
- ❖ 40 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
- ❖ 4/5 rametti di basilico

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Stuzzichino**  
**SENZA UOVA, SENZA CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

Tritate nel mixer le mandorle, mettetele in una ciotola e unite il Parmigiano, la farina, un pizzico di sale. Mescolate bene, versate l'olio e il burro ammorbidito, continuate ad amalgamare e infine unite il Marsala.

Impastate fino a ottenere un composto omogeneo.



Formate delle palline grosse come una noce o, se preferite, fatele più piccole e mettetele in una teglia rivestita da carta da forno.

Cuocete in forno già caldo a 180° per 15/20 minuti (dovranno essere dorate ma non secche), sfornatele e fatele raffreddare su di una gratella.

Nel frattempo passate al setaccio la ricotta e unite il Parmigiano.

Lavate il basilico, tritatelo e unitelo al composto di ricotta e Parmigiano, aggiungete un goccio d'olio. Mischiate bene e mettete in frigo per circa 30 minuti.

Farcite i bocconcini con il composto e uniteli tra di loro.

E buon appetito!

# LA STRADA DI CASA

## CARTOCCI DI CAVOLFIORE AL FORNO IN PASTELLA INTEGRALE



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 1 cavolfiore di circa 650 grammi
- ❖ 150 ml di acqua
- ❖ 120 grammi di farina integrale
- ❖ 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- ❖ 2 cucchiai di olio
- ❖ Sale fino q.b.
- ❖ Pepe nero macinato al momento q.b.

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Antipasto o stuzzichino**  
**SENZA UOVA, SENZA FARINA BIANCA,**  
**SENZA LATTICINI, SENZA CARNE O PESCE**

### PROCEDIMENTO

Elimino foglie e torsolo del cavolfiore (che non getto via ma utilizzo per un minestrone o una vellutata) e lo divido in cime non troppo piccole e il più possibile uniformi nelle dimensioni.

Lesso le cime in abbondante acqua leggermente salata per circa 10 minuti. Devono risultare tenere ma ancora piuttosto croccanti. Scolo e lascio raffreddare.

Riscaldo il forno a 180°C in modalità ventilata.

Nel frattempo mescolo farina e lievito e li stempero unendo poca acqua alla volta e amalgamando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Devo ottenere una pastella liscia e non troppo liquida (deve velare un cucchiaino e deve poter aderire al cavolfiore). Aggiungo l'olio, una generosa macinata di pepe e una presa di sale abbondante. Mescolo ancora.

Una volta fredde, maneggiandole delicatamente, tuffo le cime di cavolfiore nella pastella e le scolo dall'eccesso di quest'ultima.

Le sistemo in una teglia con il fondo foderato di carta da forno e le cuocio a 180°C per 20 minuti.

Preparo due cartocci con carta per fritti.

Trascorsi i 20 minuti, sposto la teglia nella parte alta del forno e termino la cottura sotto al grill molto caldo.

Estraggo da forno, assaggio per regolare di sapore spolverizzando con un po' di sale fino se necessario e sistemo le cime di cavolfiore nei cartocci.

Servo immediatamente.

Il cibo di strada vanta tradizioni antiche in Italia e nel mondo e sta riscuotendo un successo tale da instillare un dubbio: non staremo esagerando?

Forse la risposta è sì, ma mangiare con le mani in situazioni informali e rilassanti continua a piacerci.

Street food è "qui, adesso e subito". È condivisione, socializzazione, è cultura di luoghi e popoli.

In Italia non si contano gli eventi nei quali camioncini, banchetti e mini ristoranti viaggianti spandono nell'aria profumi di frittura, cotture al forno e alla piastra. Innumerevoli sono le pubblicazioni a tema che stanno invadendo le librerie.

Mangiare per strada fa parte di noi, è un modo di nutrirci e sollazzarci che ci allietta e che non è indifferente alla crisi economica. Secondo gli esperti questo genere di cibo ha incontrato tanto successo anche perché è economico, veloce, immediato e consolatorio.

Le feste significano anche buffet in piedi, specie a Capodanno. Ecco come il cibo di strada può favorire la socializzazione tra le mura domestiche...

# CAPESANTE AI FUNGHI



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- ❖ 12 capesante
- ❖ 200 gr di funghi champignon
- ❖ ½ bicchiere di vino bianco secco
- ❖ 1 limone piccolo (solo il succo)
- ❖ 1 mazzetto di prezzemolo
- ❖ 1 spicchio d'aglio
- ❖ Olio extravergine d'oliva q.b.
- ❖ Sale e pepe q.b.

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Antipasto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA,**  
**SENZA LATTICINI**

## PROCEDIMENTO

Lavate il prezzemolo e tritatelo con lo spicchio d'aglio a cui avrete tolto l'anima.

Mondate i funghi togliendo anche la pellicina sotto la cappella e affettateli, spruzzateli con un po' di succo di limone.

Mettete in un tegame due cucchiari d'olio, scaldate leggermente e aggiungete i funghi, il rimanente succo di limone, il sale, il pepe e metà del trito di prezzemolo e aglio.

Fate cuocere a fuoco vivo per 7/8 minuti mescolando spesso. Togliete i funghi dalla padella e teneteli da parte. Aprite le valve delle capesante e staccate delicatamente i molluschi dalla conchiglia.

Lavate bene e delicatamente i molluschi per eliminare la sabbia e togliete anche la piccola vescichetta nera. Scolateli bene e metteteli nella stessa padella in cui avete fatto cuocere i funghi insieme a due cucchiari d'olio.

Fateli cuocere dolcemente per cinque minuti poi unite il vino e fatelo evaporare a fuoco medio per cinque minuti. Unite il rimanente trito di prezzemolo e aglio e cuocete ancora per un minuto, dovranno rimanere morbide e con un po' di sughetto e, prima di salare, assaggiatele per evitare di esagerare con la sapidità.

Lavate bene le conchiglie e disponetele in una teglia. Riempitele con i funghi e con i molluschi, unite la loro salsa di cottura.

Passatele nel forno caldo (180°) per 5 minuti.

Servite subito.

# SUINO DI MARE

## SALAME DI TONNO PIEMONTESE



Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Antipasto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA LATTICINI**

### PROCEDIMENTO

Porto a bollore abbondante acqua contenuta in una grossa pentola ovale o rettangolare.

Dissalo le acciughe sotto acqua corrente ed elimino le lisce. Sciacquo e asciugo con carta da cucina.

Sistemo il tonno sgocciolato e le acciughe nel frullatore e aziono la macchina ad alta velocità per ottenere un trito fine.

Trasferisco il preparato in una ciotola e unisco il prezzemolo finemente tritato al coltello e il pangrattato.

A parte sbatto le uova con una forchetta e le aggiungo al composto. Condisco con poco sale (acciughe e tonno sono già sapidi) e una generosa macinata di pepe. Impasto il tutto: il composto deve risultare compatto e piuttosto asciutto.

Inumidisco un canovaccio pulitissimo con acqua fredda (per lavarlo non utilizzo detersivi, ma lo faccio bollire in acqua per 10 minuti). Usando un canovaccio tramato a quadri la superficie del salame acquirerà un aspetto simile a quello di un vero insaccato.

Sistemo l'impasto vicino a un bordo del canovaccio e gli conferisco una forma cilindrica.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 250 grammi di tonno all'olio extravergine di oliva di alta qualità
- ❖ 4 acciughe sotto sale
- ❖ 4 cucchiari di pangrattato senza glutine
- ❖ 2 uova di medie dimensioni
- ❖ Un pugno abbondante di foglie di prezzemolo fresco
- ❖ Sale q.b.
- ❖ Pepe nero macinato al momento q.b.

Avvolgo strettamente e chiudo le estremità a caramella legandole saldamente con spago da cucina.

Trasferisco nella pentola con l'acqua bollente e cuocio a fiamma media per 20 minuti. Il salame di tonno deve rassodarsi bene.

Utilizzando due paia di pinze prelevo dall'acqua il salame di tonno ormai cotto e lo appoggio sul piano di lavoro. Lascio intiepidire.

Elimino lo spago e libero il salame dal canovaccio.

Lascio raffreddare prima di tagliare a fette oblique e servire.

In cucina mi piace inventare, sperimentare, azzardare, ma ci sono momenti in cui ho bisogno di tornare alla tradizione, come a confermare un punto di partenza, una lezione che non finisco mai di apprendere, le mie origini e i ricordi intimi.

Il freddo mi spinge verso i sapori della cucina piemontese. Forse perché intensi e ricchi e quindi adatti alla stagione. Oppure a causa del fatto che i piatti della mia terra rappresentano una sorta di ritorno a casa in un periodo dell'anno che predispone all'introspezione, all'intimità dei pensieri e delle riflessioni, all'elaborazione profonda ed edificante di stimoli ricevuti e informazioni apprese durante i mesi precedenti.

Per queste ragioni ho preparato il salame di tonno, quello che cucinava mia madre nelle occasioni speciali. Lei lo metteva in gelatina oppure ce lo serviva con la maionese fatta in casa, la sua, quella con un gusto unico che avrei riconosciuto tra milioni di salse.

Il salame di tonno è un piatto semplice e molto gustoso che in Piemonte è servito sia come antipasto, sia come secondo piatto. Nonostante questa regione non sia bagnata dal mare, grazie alla vicinanza con la Liguria e ai commerci che si muovevano lungo le Vie del Sale, acciughe e tonno sono divenuti protagonisti della ricca e intensa gastronomia piemontese.

Questa è una ricetta alla quale sono molto legata. In essa c'è parte della mia storia: ritrovarla nel gusto e nella consistenza del salame di tonno è emozionante. Grazie mamma.



1



2



3

1. CREMA DI CECI AROMATICA

2. COPPETTE DI POMPELMO E  
INSALATA

3. CARPACCIO DI RAPE  
GRIGLIATE CON CAPPERI E  
POMODORI SECCHI

**Antipasti SENZA GLUTINE, SENZA  
LATTOSIO, SENZA UOVA, SENZA  
CARNE O PESCE**



# CREMA DI CECI AROMATICA

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 240 grammi di ceci precedentemente lessati
- ❖ La metà di un piccolo scalogno
- ❖ 2 cucchiaini di yogurt di soia
- ❖ 5 foglie piccole di menta fresca
- ❖ 5 foglie di coriandolo fresco
- ❖ 3 foglie di basilico
- ❖ Il succo e la scorza di mezzo limone non trattato piccolo
- ❖ Un cucchiaino colmo di paprika dolce in polvere
- ❖ Mezzo cucchiaino di cumino in polvere
- ❖ Un cucchiaino di miele millefiori
- ❖ Un pizzico di aglio in polvere
- ❖ Olio extravergine di oliva q.b.
- ❖ Sale q.b.
- ❖ Pepe nero macinato al momento q.b.

## PROCEDIMENTO

In una ciotola riunisco i ceci, pochissima acqua, le erbe aromatiche e lo scalogno finemente tritati. Con un pestello schiaccio i ceci fino a ottenere una purea grossolana.

Unisco le spezie, lo yogurt, il miele e condisco con olio, sale, pepe, succo e scorza di limone e aglio in polvere. Mesco con una forchetta e schiaccio ancora i ceci per rendere la crema omogenea e più fine.

Assaggio per regolare di sapore e lascio riposare in frigorifero per almeno mezz'ora prima di servire.

# COPPETTE DI POMPELMO E INSALATA

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog : [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 4 pompelmi rosa
- ❖ 1 cespo di radicchio rosso
- ❖ 1 cespo di lattuga
- ❖ 1 manciata d'olive taggiasche
- ❖ 2 cucchiari di pinoli
- ❖ 2 cucchiari di scaglie di Parmigiano
- ❖ 4 cucchiari d'olio extravergine d'oliva q.b.
- ❖ Sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Lavate bene i pompelmi poi, con uno spelucchino o un coltellino affilato, incidetene la buccia a zig zag, staccate delicatamente le due metà e estraete la polpa di pompelmo. Eseguite questa operazione sopra una ciotola in modo da recuperare il succo dell'agrume. Pelate a vivo la polpa ricavata e tagliatela a dadini. Mettete in frigorifero le coppette di pompelmo.

Lavate le insalate e sgrondatele bene, tagliatele a listarelle e mettetele in una ciotola, unite i dadini dei pompelmi, le olive, i pinoli e le scaglie di Parmigiano.

Preparate una vinaigrette con il succo dei pompelmi, l'olio e il sale e versatela sulle insalate, mischiate bene.

Riempite con il composto le coppette di pompelmo e servite subito.

# CARPACCIO DI RAPE GRIGLIATE CON CAPPERI E POMODORI SECCHI

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- ❖ Una grossa rapa viola (circa 300 grammi)
- ❖ 4 pomodori secchi in olio extravergine d'oliva di alta qualità
- ❖ 2 cucchiari di capperi dissalati
- ❖ Paprika dolce in polvere q.b.
- ❖ Olio extravergine di oliva q.b.
- ❖ Aceto di mele q.b.
- ❖ Sale q.b.
- ❖ Pepe nero macinato al momento q.b.

## PROCEDIMENTO

Riscaldo una bistecchiera antiaderente.

Spazzolo accuratamente la rapa sotto acqua corrente e la asciugo. Elimino le estremità superiore e inferiore dell'ortaggio e lo taglio in verticale a fette spesse circa 2 mm.

Griglio le fette di rapa sulla bistecchiera, 3 o 4 minuti per lato, senza ungere: devono ammorbidirsi e abbrustolirsi leggermente. Metto da parte.

Scolo i pomodori secchi dall'olio di conservazione, li tampono con carta da cucina e li taglio a striscioline.

Trito grossolanamente i capperi dissalati.

Dispongo disordinatamente (per dare volume al piatto) le fette di rapa nei piatti individuali e cospargo con i pomodori secchi e i capperi.

In una ciotola riunisco un po' di olio, poco aceto di mele, sale e pepe. Sbatto con una forchetta per emulsionare il tutto e condisco il "carpaccio" di rape. Rifinisco con una spolverata di paprika e servo immediatamente.

# CREMA DI CAVOLFIORE AL CURRY E CREMA DI BARBABIETOLA BRÛLÉE



## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- ❖ 100 grammi di barbabietola rossa precedentemente lessata e privata della buccia
- ❖ 100 grammi di cime di cavolfiore precedentemente lessate
- ❖ 5 grammi di porro
- ❖ 1/2 cucchiaino di curry in polvere, non piccante
- ❖ 1 cucchiaio abbondante di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- ❖ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ❖ Zucchero di canna q.b.
- ❖ Sale q.b.
- ❖ Pepe nero macinato al momento q.b.

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Antipasto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO, SENZA**  
**UOVA, SENZA CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

Sistemo il cavolfiore nel bicchiere del frullatore assieme al curry e a un cucchiaino di olio extravergine. Condisco con sale e poco pepe e aggiungo pochissima acqua. Frullo il tutto fino ad ottenere una purea fine e densa. Metto da parte.

Frullo la barbabietola ridotta a pezzetti con il porro tagliato a rondelle, il Parmigiano Reggiano, mezzo cucchiaino di olio extravergine, pochissima acqua, sale e pepe. Anche in questo caso la crema deve risultare fine e soda.

Suddivido le creme in due contenitori monoporzione di vetro, iniziando dal composto a base di cavolfiore.

Spolverizzo la superficie della crema di barbabietola con un po' di zucchero di canna e poco sale.

Utilizzando un cannello, sciolgo lo zucchero muovendo la fiamma in continuazione fino a quando si forma una sottile crosticina.

Servo immediatamente.

A volte è nella semplicità che si condensa un'idea. Una di quelle che attraversano la mente come una scossa, un lampo rapido che lascia una giocosa cicatrice nei pensieri.

Una cicatrice che da chiara come una crema di cavolfiore, diventa purpurea come una barbabietola frullata, per poi brunirsi come zucchero caramellato e diventare ricordo.

Così è nata questa ricetta, mossa dalla necessità di recuperare gli unici sopravvissuti alla bagna càuda della sera precedente e rendere loro onore per aver partecipato a un momento conviviale, pieno di calore domestico.

Pochi ingredienti per un risultato piacevole che gioca sul contrasto dolce-salato. Il cavolfiore lessato si sposa a una polvere di curry non piccante, ricca di sfumature di sapore e la barbabietola cotta, unita all'inconfondibile gusto del Parmigiano Reggiano e all'aromaticità del porro, si ammanta di una crosta croccante di zucchero caramellato, come fosse una crème brûlée.

# VIOLIPETTI

## INSALATA DI POLIPETTI, PATATE VIOLA E CIPOLLA ROSSA MARINATA

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Antipasto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA,**  
**SENZA LATTICINI**



### PROCEDIMENTO

Pulisco i polipetti eliminando occhi, rostro (o dente o becco) e interiora. Sciacquo bene per eliminare eventuali impurità (soprattutto dai tentacoli).

In una tegame di terracotta verso due cucchiari di olio e unisco lo spicchio d'aglio in camicia leggermente schiacciato e il peperoncino fresco (la piccantezza deve essere appena percettibile, consiglio di non eccedere con la quantità). Soffrigo fino a quando l'aglio inizia a imbiancire per poi eliminarlo assieme al peperoncino. Unisco i polipetti tamponati con carta da cucina e rosolo a fiamma vivace per 3 o 4 minuti: i tentacoli devono arricciarsi. Sfumo con un po' di vino bianco che lascio evaporare.

Aggiungo l'acqua calda e porto a lieve bollire. Abbasso la fiamma, copro il tegame e cuocio per un'ora o fino a quando i polipetti sono molto teneri. A cottura ultimata spengo la fiamma e lascio raffreddare all'interno del tegame.

Metto la cipolla affettata in una ciotola e la copro con abbondante aceto di mele. Lascio marinare per un'ora.

Nel frattempo sciacquo le patate viola spazzolandole delicatamente per eliminare ogni residuo di terra e le lesso in abbondante acqua leggermente salata partendo a freddo, fino a quando sono tenere ma non sfaldate.

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- ❖ 400 grammi di polipetti
- ❖ 160 grammi di patate viola piccolissime
- ❖ 30 grammi di cipolla rossa affettata molto sottilmente
- ❖ 2 bicchieri di acqua calda
- ❖ Uno spicchio di aglio
- ❖ Un pugno di foglie di prezzemolo fresco
- ❖ Peperoncino fresco q.b.
- ❖ Vino bianco secco q.b.
- ❖ Aceto di mele q.b.
- ❖ Olio extravergine di oliva q.b.
- ❖ Sale q.b.
- ❖ Pepe nero macinato al momento q.b.

Una volta cotte le scolo e le ripasso velocemente in padella con un filo di olio e una macinata di pepe. Metto da parte.

Quando i polipetti sono freddi separo le teste dai tentacoli. Affetto le prime a rondelle e divido i secondi gli uni dagli altri.

Riunisco i polipetti, le patate tagliate a metà e la cipolla scolata e ben strizzata in una ciotola. Condisco con olio, sale, pepe e prezzemolo finemente tritato. Lascio riposare per almeno un'ora prima di servire.

Abbandonati ai sussurri delle stagioni. Trova il tempo e la pace interiore per sentire ciò che vogliono dirti, senza proferire parola ma suscitando in te sensazioni lievi come veli di seta. Rispettose del proprio essere o ribelli nel manifestarsi con temperature e fenomeni atmosferici non consoni, amano parlare con te. Desiderano renderti partecipe della tua realtà, della natura che, nonostante stratificazioni sociali e sovrastrutture, ti chiama a sé, ti ricorda che sei parte integrante di essa, che sei fondamentalmente un animale dotato di istinti innati, di ricordi non classificabili, di bisogni atavici e che hai la straordinaria capacità di accettarli, riconoscerli, tradurli, renderli reali.

Mi piace fare la spesa affidandomi all'istinto, ascoltando la voce dei miei desideri.

Sabato scorso sono entrata al supermercato con alcune idee in testa riguardanti la cena che avrei voluto preparare. Ed ecco il banco del pesce. Ed ecco confermata la differenza che separa ciò che si crede di volere da ciò di cui il corpo e l'anima hanno bisogno di trovare nel piatto. La stessa differenza che in alcuni casi riguarda un superficiale desiderio di appagare il narcisismo con virtuosismi culinari e una necessità reale che libera mente, corpo e spirito.

Così è nata questa ricetta. Una variazione estemporanea dell'insalata di polpo e patate giocata sui toni del viola. Il colore intenso delle patate, scuro, pastoso, il rosa delicato e traslucido della pelle dei polipetti, il cremisi liricamente sbiadito della cipolla rossa marinata nell'aceto di mele.

Rotondità, dolcezza, asprezza riuniti in un piatto che ricorderò per molto tempo...

A lit purple candle in a brass holder, a wine glass, and a decorative centerpiece with purple ornaments and moss on a wooden table.

Riccamente continuare:  
I PRIMI PIATTI

# COCCOLE IN CREMA CREMA DI CAROTE E ZUCCA CON SORGO E GORGONZOLA



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 500 grammi di carote
- ❖ 500 grammi di polpa di zucca
- ❖ 1 cipolla rossa di circa 120 grammi
- ❖ 1 costa di sedano non troppo grande
- ❖ 1 spicchio d'aglio
- ❖ 1 litro di acqua molto calda
- ❖ 160 grammi di sorgo decorticato
- ❖ 25 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- ❖ Gorgonzola piccante q.b.
- ❖ Olio extravergine di oliva q.b.
- ❖ Sale q.b.
- ❖ Pepe nero macinato al momento q.b.

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Primo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA, SENZA**  
**CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

Sciacquo accuratamente il sorgo sotto un getto di acqua fredda e lo metto in una ciotola. Copro con altra acqua fredda e lascio in ammollo per due ore.

Trascorso il tempo, spunto le carote e le pelo con un pelapatate per poi tagliarle a rondelle di circa 3 millimetri di spessore. Taglio la polpa di zucca a pezzetti non troppo grandi.

Mondo la cipolla, la affetto sottilmente e la sistemo in una capace pentola assieme allo spicchio d'aglio in camicia, leggermente schiacciato. Aggiungo due cucchiaini di olio e soffrigo per un paio di minuti a fiamma vivace. Condisco con una generosa presa di sale e una macinata di pepe, riduco il fuoco al minimo e lascio appassire la cipolla fino a quando è morbida e trasparente.

Elimino l'aglio e aggiungo il sedano. Lascio insaporire per un paio di minuti a fiamma vivace, mescolando.

Unisco le carote e la zucca e procedo come nel caso del sedano.

Aggiungo l'acqua calda, mescolo e porto rapidamente a bollore. Riduco il fuoco, copro la pentola e lascio cuocere per 30 minuti (carote e zucca devono diventare morbidissime).

Nel frattempo elimino l'acqua di ammollo del sorgo e lessò quest'ultimo in abbondante acqua salata secondo i tempi indicati sulla confezione (nel mio caso sono stati necessari 15 minuti).

Frullo carote e zucca con un frullatore ad immersione per ottenere una crema morbida. Unisco il Parmigiano Reggiano grattugiato, mescolo e assaggio per regolare di sale e pepe se necessario.

Verso la crema molto calda nelle fondine, aggiungo il sorgo ben scolato e condito con un cucchiaino di olio e alcuni fiocchi di gorgonzola piccante.

Servo immediatamente.

Se la fata madrina di Cenerentola ha potuto trarre una lussuosa carrozza da una zucca e se Bugs Bunny ama farsi ritrarre mentre sgranocchia una carota con aria sorniona, è perché questi ortaggi sono davvero speciali. Il loro colore e il sapore dolce li rendono protagonisti ideali dell'immaginario così come di zuppe, minestre e creme da arricchire con piccoli accenti golosi.

In questo autunno che ci sta regalando un freddo precoce, contraltare della scorsa estate che non ha lesinato ore torride, la domenica è diventata il giorno dedicato alla pizza e il lunedì l'appuntamento consolidato l'espiazione dei peccati (ammesso e non concesso che deliziarsi con il cibo sia un peccato), attraverso piatti salutari.

Abbinare ortaggi a cereali integrali o inusitati, spaziando di volta in volta nell'ampia gamma che la natura mette a nostra disposizione, è un atto di benevolenza verso noi stessi ed è un modo di approfondire la conoscenza con il cibo e i suoi straordinari linguaggi, capaci di raccontare la nostra storia quotidiana.



# VELLUTATA DI SEDANO RAPA CON CHIPS E PESTO DI LARDO



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 900 gr di sedano rapa
- ❖ 300 gr di patate farinose gialle
- ❖ 1 litro di brodo vegetale salato
- ❖ 1 cipolla
- ❖ Mezzo bicchierino di Porto
- ❖ 1 cucchiaino di senape aromatica
- ❖ Olio extravergine d'oliva q.b.
- ❖ 150 gr di lardo di Arnad
- ❖ Qualche rametto di timo fresco
- ❖ Pane senza glutine

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Primo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA, SENZA LATTICINI**

## PROCEDIMENTO

Mondate il sedano rapa, sciacquatelo e tagliatelo a cubetti, meno un pezzetto da cui ricaverete otto fettine sottili che serviranno per fare le chips.

Pelate le patate, lavatele e tagliatele a cubetti delle stesse dimensioni del sedano rapa.

Pulite la cipolla, tagliatela a fettine sottili e mettetela in una casseruola con quattro cucchiaini di olio, fatela caramellare a fiamma dolce per qualche minuto, unite il Porto, alzate la fiamma e fate evaporare per un minuto.

Aggiungete le patate, fatele insaporire e versate il brodo vegetale caldo. Dopo dieci minuti unite il cucchiaino di senape, i cubetti di sedano rapa e continuate la cottura per altri dieci minuti. Frullate con il mixer fino a raggiungere una consistenza cremosa.

Nel frattempo tagliate a pezzetti il lardo e tritatelo fine insieme al timo. Abbrustolite il pane.

Sbollentate nell'acqua calda per un minuto le chips di sedano rapa, scolatele, asciugatele bene, infarinatele, friggetele, mettetele su carta assorbente da cucina per eliminare l'unto in eccesso, salatele e tenetele al caldo.

Versate la vellutata in quattro piatti fondi, arrotolate le chips attorno a un pezzetto di pane abbrustolito e spalmato con il pesto lardo e mettetele al centro del piatto.

Servite subito.

# RISOTTO AL CAVOLO VIOLA E BURRO DI SEMI DI GIRASOLE



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 300 g riso per risotti (Carnise)
- ❖ 300 g cavolo cappuccio rosso
- ❖ 100 g semi di girasole decorticati biologici
- ❖ 1 arancia non trattata
- ❖ olio extravergine di oliva italiano
- ❖ sale, aceto

Autore: Monica Bergomi  
Blog: [LA LUNA SUL CUCCHIAIO](#)

**Primo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA, SENZA**  
**LATTICINI, SENZA CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

In un piccolo frullatore ridurre in purea i semi di girasole con un pizzico di sale ed eventualmente un cucchiaino d'acqua. Meglio procedere azionando il frullatore a scatti per non riscaldare l'impasto, conservare poi in frigorifero.

Affettare sottilmente uno spicchio di cavolo cappuccio e riporlo in un contenitore con dell'acqua ben fredda e un cucchiaino di aceto.

Lavare, ridurre a tocchi e lessare al dente il cavolo cappuccio in 1 litro abbondante d'acqua con un cucchiaino di zucchero e leggermente salata. Frullare poco cavolo lessato, il resto potrà essere utilizzato per altre preparazioni, con il loro liquido, e mantenere in caldo per la cottura del risotto.

Riscaldare il riso a diretto contatto con la pentola in cui verrà cotto il risotto.

Meglio una pentola in acciaio, con fondo spesso che garantisce continuità di temperatura, riducendo gli sbalzi termici. Il riso sarà al giusto punto di tostatura quando girandolo nella pentola produrrà un rumore simile alla ghiaia o prendendo un chicco tra le dita scotta leggermente. Il calore deve essere medio-alto, evitando però di bruciare il riso.

Portare a cottura unendo il brodo di cavolo poco alla volta e mescolando spesso.

A cottura ultimata allontanare dal fornello e mantecare con il burro di semi di girasole e un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Lasciar riposare per qualche minuto.

Servire il risotto guarnendo con un ciuffo di cavolo cappuccio crudo, ben sgocciolato e asciugato, la scorza d'arancia grattugiata, solo la parte colorata, e qualche seme di girasole tostato.

Ci sono tanti tipi di cavoli, con gusti e usi diversi: il cavolo verde, il cavolo rosso, i cavoletti di Bruxelles, il cavolo cappuccio e il cavolo verza. Gli alimenti che la natura ci offre sono degli strumenti molto potenti, utili a proteggere il nostro corpo da malattie e cali energetici.

Tra questi il cavolo è un ottimo alleato per la dieta, povero di grassi e ricco di fibre. È sicuramente un cibo da prendere più in considerazione grazie alle poche calorie contenute e la capacità di far sentire sazi più a lungo. Non solo, sembra che favorisca la disgregazione dei depositi di grasso, specialmente intorno alla regione addominale.

Il cavolo è ricco di vitamina K, colina e antocianine, valido supporto nelle funzioni mentali e nella concentrazione, ottime per migliorare l'apprendimento e la memoria. Queste sostanze sono inoltre utili per prevenire i danni al sistema nervoso, migliorando le nostre difese contro il morbo di Alzheimer e la demenza senile. Sono contenute soprattutto nel cavolo rosso.

Il forte contenuto di vitamina C rende la pelle luminosa, stimola il sistema immunitario. Il succo di cavolo crudo o le foglie tritate e applicate sulla pelle del viso sono un'ottima maschera di bellezza per ottenere una pelle luminosa e liscia.

Ma soprattutto il cavolo viola, grazie al suo colore, può essere utilizzato in cucina per piatti che, oltre ad essere salutari, appagano la vista.

# IL RISOTTO PER LE FESTE CARNAROLI AL TOPINAMBUR E CHICCHI DI MELOGRANO MANTECATO CON BURRO DI MANDORLE



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per il burro di mandorle (100g di prodotto circa):

- ❖ mandorle sgusciate biologiche 100g
- ❖ sale 1 pizzico
- ❖ acqua fredda, qualche cucchiaino al bisogno

Per il risotto

- ❖ riso varietà Carnaroli 320g
- ❖ topinambur 350g
- ❖ chicchi di melograno qb
- ❖ brodo vegetale 1.5 l
- ❖ sale, pepe, noce moscata qb
- ❖ olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino
- ❖ burro di mandorle 1 noce
- ❖ soluzione acidula composta da acqua e succo di limone qb

Autore: Roberto Leopardi  
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)

**Primo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA LATTICINI, SENZA UOVA, SENZA CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

Per il burro alle mandorle.

In un mixer di piccole dimensioni (ideale con la lama ad "S"), mettete le mandorle sgusciate ed un pizzico di sale. Riducete tutto in purea frullando alla massima velocità per 10/15 minuti.

Se durante questo processo il composto dovesse sembrare piuttosto asciutto, aggiungete qualche cucchiaino di acqua fredda. Ogni tanto, eliminate il burro dalle pareti del mixer, spingendolo verso il centro aiutandovi con un cucchiaino da cucina.

Quando avrete ottenuto una crema morbida ed omogenea, ponetela in un vasetto di vetro e conservate in frigorifero.

Potete impreziosire le vostre ricette con questo burro. Oggi lo andremo ad utilizzare per la mantecatura del risotto.

Preparate un brodo vegetale classico leggermente salato e mantenetelo caldo sul fuoco a fiamma dolce.

Lavate e sbucciate i topinambur. Gettateli subito in una soluzione preparata con acqua e succo di limone, dato che tendono ad ossidare rapidamente e ad annerire le mani. Vi consiglio quindi di utilizzare dei guanti in lattice.

Affettateli poi finemente e gettateli di nuovo nella soluzione acidula.

A questo punto scolateli per bene e fateli cuocere per 15 minuti in un'ampia padella con un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e di noce moscata. Tenete da parte.

Scaldare una pentola dal fondo spesso. Quando sarà ben calda, aggiungete il riso e tostatelo "a secco", ossia senza l'aggiunta di grassi per 3/4 minuti. Mescolate spesso per evitare che bruci: dovrà risultare trasparente con alcune parti più scure.

Utilizzate un Carnaroli di qualità, in caso contrario i chicchi si romperanno con il calore.

Unite ora il brodo caldo fino a coprire a filo il riso. Mescolate e continuate ad aggiungere brodo per idratare il riso, man mano che viene assorbito.

Dopo 5 minuti di cottura, aggiungete i topinambur. Portate il riso a cottura e regolate di sale e pepe. Spegnete il fuoco e mantecate con una noce di burro di mandorle preparato in precedenza. Fate riposare un paio di minuti prima di servire. Impiattate e guarnite il piatto con alcuni chicchi di melograno e una macinata di pepe al momento.

Il bello delle feste, è quello di trascorrere più tempo con i propri cari davanti ad una tavola imbandita e ad un caminetto acceso.

È giunto anche quest'anno il momento di iniziare a pensare ad alcune portate per arricchire pranzi e cene del periodo.

Se, però, abbiamo dei commensali che seguono regimi alimentari particolari, è bene creare un menù che possa essere adatto a soddisfare tutti.

Vi propongo quindi un risotto semplice e gustoso, ideale per vegetariani, celiaci e intolleranti al lattosio.

Perché si può offrire un piatto bello ed elegante, ma allo stesso tempo leggero e salutare.

# NIDI DI RISO VENERE CON FONDUTA DI TOMA



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 350 gr. di riso venere
- ❖ 2 etti di Toma di Bra o, in alternativa, di Taleggio
- ❖ 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano
- ❖ 20 gr. di burro
- ❖ 1 cucchiaino di farina di riso
- ❖ 1 bicchiere di latte

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Primo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA, SENZA**  
**CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

Tagliate la Toma a cubetti , metteteli in una ciotola e ricopriteli con un po' di latte. Lasciateli riposare per almeno un'ora, poi scolateli e teneteli da parte.

Mettete la farina in un pentolino, versate lentamente il latte sulla farina e amalgamate bene per evitare la formazione di grumi. Ponete il pentolino sul fuoco bassissimo, rimestando continuamente finché il composto acquista consistenza.

Aggiungete i pezzetti di formaggio, il burro e il parmigiano. Continuate la cottura fin quando il formaggio risulterà sciolto (circa 5 minuti).

Fate cuocere il riso in abbondante acqua salata per 18/20 minuti ( o secondo i tempi di cottura indicati sulla confezione) , scolatelo bene e mettetelo nei singoli piatti formando delle cupolette, fate un buco al centro e versate la fonduta calda, distribuitene un po'anche intorno e servite subito.

Buon appetito!

Il riso "Venere" è un riso integrale dall'inconfondibile colore nero naturale. Originario della Cina, attualmente viene coltivato anche in Italia, nella Pianura Padana.

Il riso Venere è noto come "il riso proibito dell'imperatore", perché si dice che per le sue proprietà nutrizionali ed afrodisiache, fosse consumato solo dal sovrano.

Questo riso presenta un alto contenuto di sali minerali, magnesio, fosforo e selenio, che svolgono un'azione utile per il benessere del nostro organismo.



# GNOCCHI DI PATATE AL PESTO DI RUCOLA



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per gli gnocchi

- ❖ 1 kg. di patate
- ❖ 250 gr. di farina
- ❖ 1 uovo
- ❖ sale q.b.

Per il pesto di rucola:

- ❖ 1 mazzetto di rucola
- ❖ 2 cucchiaini di Parmigiano
- ❖ 25 gr. di pinoli
- ❖ 1 spicchio d'aglio piccolo
- ❖ olio extravergine d'oliva q.b.
- ❖ sale q.b.

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Primo piatto**  
**SENZA CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

Lavate bene la rucola e asciugatela, poi mettetela nel mixer insieme ai pinoli, all'aglio e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Mettetelo in una ciotola e unite il Parmigiano, il sale e tanto olio quanto basta per renderlo molto morbido.

Cuocete le patate in abbondante acqua, sbucciatele e passatele ancora calde allo schiacciapatate.

Aggiungete la farina, l'uovo e il sale.

Impastate con cura, formate un rotolo, tagliatelo in fette spesse circa 2 cm.

Su di un piano infarinato arrotolate con le mani le singole fette, formate un rotolino spesso un dito e ritagliate gnocchi di due cm. l'uno.

Passateli con l'aiuto del pollice sui rebbi di una forchetta per conferire la caratteristica forma.

Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata.

Quando saliranno a galla scolateli con una schiumarola e aggiungete il pesto di rucola, mischiate e servite subito.

# CARCIOLI

## RAVIOLI DI MAIS E SEGALE AI CARCIOFI CON BURRO AL LIMONE



Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Primo piatto**  
**SENZA CARNE O PESCE**

### PROCEDIMENTO

Setaccio assieme le farine sulla spianatoia e creo una fontana con un cratere centrale. Nel cratere rompo le uova, verso l'olio e aggiungo una presa di sale. Lavoro gli ingredienti fino a ottenere una pasta compatta e non troppo dura (se necessario unisco poca acqua).

Formo una palla, avvolgo con pellicola per alimenti e lascio riposare in frigorifero per mezz'ora.

Nel frattempo mondo i carciofi.

Elimino le foglie esterne più coriacee e la sommità di quelle rimanenti per rimuovere le spine, taglio il gambo a un paio di centimetri dalle foglie e, con un coltellino affilato, elimino gli strati più esterni dello stesso. Taglio a metà il vegetale, scarto l'eventuale barba interna e lo sistemo in una ciotola contenente acqua acidulata con succo di limone.

In una larga padella rosolo l'aglio in camicia, leggermente schiacciato in un po' d'olio, eliminandolo quando imbiondisce. Scolo i carciofi e li taglio a listarelle sottili. Li metto nella padella e li salto per due minuti a fiamma vivace. Condisco con sale e pepe, aggiungo poca acqua calda, copro la padella e cuocio a fiamma dolce fino a quando sono tenerissimi. Lascio intiepidire.

Frullo i carciofi (per agevolare il processo, se necessario, unisco pochissima acqua) e verso la crema ottenuta in una ciotola capiente.

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Per la pasta:

- ❖ 100 grammi di farina di mais macinata fine (fioretto)
- ❖ 100 grammi di farina di segale
- ❖ 100 grammi di farina 00
- ❖ 2 uova
- ❖ 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ❖ Sale fino q.b.

Per il ripieno:

- ❖ 3 carciofi spinosi
- ❖ 4 cucchiaini di pangrattato
- ❖ 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- ❖ Uno spicchio d'aglio
- ❖ Prezzemolo fresco q.b.
- ❖ Olio extravergine di oliva q.b.
- ❖ Sale fino q.b.
- ❖ Pepe nero macinato al momento q.b.

Per il condimento:

- ❖ Un limone non trattato
- ❖ 2 cucchiaini di burro freschissimo,
- ❖ Prezzemolo fresco q.b.

Unisco due cucchiari di prezzemolo finemente tritato, due cucchiari di Parmigiano Reggiano e il pangrattato.

Mesco lo fino a ottenere un composto omogeneo e piuttosto sodo (deve essere spremuto attraverso una sacca da pasticciere) e regolo di sale e pepe se necessario.

Trasferisco in una tasca da pasticciere che taglio in punta in modo da ottenere un'apertura di 1,5 cm. Metto da parte.

Stendo la pasta in sfoglie sottili a mano o con l'apposita macchina. Taglio ciascuna sfoglia in due parti nel senso della lunghezza.

Con la tasca da pasticciere formo mucchietti di ripieno su una metà delle sfoglie, distanziandoli di 1,5 cm circa l'uno dall'altro. Inumidisco leggermente la pasta attorno al ripieno. Copro con la seconda metà delle sfoglie e sigillo la pasta attorno ai mucchietti avendo cura di eliminare l'aria interna. Taglio i ravioli con una rotella dentellata.

Lesso i ravioli in abbondante acqua salata fino a quando salgono a galla e sono al dente ma non troppo duri.

Nel frattempo, in una grande padella sciolgo il burro e vi unisco una generosa manciata di prezzemolo finemente tritato.

Scolo i ravioli e li metto in padella. Aggiungo un mestolino di acqua di cottura, tre cucchiari di Parmigiano Reggiano grattugiato e la scorza di mezzo limone (solo la parte gialla). Manteco il tutto su fiamma vivace per alcuni istanti e servo immediatamente.

I mercati ne sono invasi. Sfumature di verde e violetto percorrono la superficie delle foglie coriacee, talvolta spinose, che proteggono il cuore gustoso: sono i carciofi. I venditori cercano di attrarre i clienti con offerte vantaggiose mentre il rumore dei coltellini che rimuovono gambi e foglie fa da sottofondo alle voci delle persone che chiedono prezzi, commentano i prodotti, si raccontano storie personali, spettegolano o si scambiano ricette.

C'è un che di densamente sociale e romantico nei mercati. Quello di Trofarello è decisamente piccolo, ma regala sempre sorprese. Percorrerlo, osservando e ascoltando, permette di assistere ogni settimana a uno spettacolo diverso.

Persone che non conosco, ma riconosco, raccontano un po' di sé attraverso i loro acquisti, le espressioni dei volti e l'intensità dei sorrisi, se questi si manifestano. Anche lontano dalla tavola, nei luoghi dove il cibo si osserva, si tocca e si compra, questo manifesta il suo potere comunicativo e la vigorosa efficacia della sua simbologia.

Pioggia o sole, freddo o tepore primaverile, il mercato sa sempre ispirarmi. Questa volta sono stati i carciofi e i limoni non trattati a darmi l'idea di un piatto che valica l'inverno pur restandovi appeso attraverso la rusticità della pasta che nasconde un ripieno morbido e saporito. Il burro, vellutato e pingue, che sa di peccato di gola invernale, di autoassoluzione e sana pigrizia domestica è rinfrescato dalla scorza dell'agrume.

# LASAGNE AI CARCIOFI



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la besciamella:

- ❖ mezzo litro di latte
- ❖ 40 gr di farina
- ❖ 30 gr di burro
- ❖ 10 cucchiari di Parmigiano Reggiano grattugiato
- ❖ noce moscata q.b.
- ❖ sale q.b.,
- ❖ pepe q.b.

Per la farcitura:

- ❖ 7 carciofi
- ❖ 1 cipolla bianca piccola
- ❖ 1 spicchio d'aglio
- ❖ qualche rametto di prezzemolo
- ❖ mezzo bicchiere d'acqua
- ❖ olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b.

Inoltre:

- ❖ 300 gr di lasagne fresche

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Primo piatto**  
**SENZA CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

Pulite i carciofi asportando le foglie esterne più dure, le punte e la barba interna, immergeteli in acqua acidulata con il limone per evitare che anneriscano.

Tagliate la cipolla a fettine sottili, tritate lo spicchio d'aglio con le foglioline del prezzemolo. Mettete tutto in una padella con 5/6 cucchiari d'olio.

Scolate i carciofi, tagliateli a spicchi sottili, aggiungeteli nella padella e accendete il fornello a calore moderato.

Fate soffriggere delicatamente a pentola coperta per qualche minuto e rigirateli spesso. Versate l'acqua, aggiustate di sale, coprite e fate cuocere ancora per 5/6 minuti. Controllate il livello di cottura e, se necessario, alzate il fuoco per consumare l'eccesso di liquido, devono rimanere ben asciutti.

Ponete la farina e il sale in un pentolino e aggiungete lentamente il latte freddo, mescolate continuamente con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Ponete il pentolino sul fuoco basso e, sempre rimestando (fate attenzione che non si attacchi), portate a bollore e continuate la cottura per circa dieci minuti, quando otterrete una salsa corposa ma fluida unite il burro e quattro cucchiaini di Parmigiano. Cuocete ancora un minuto per consentire al burro e al Parmigiano di sciogliersi e di amalgamarsi bene con la besciamella. Spegnete il gas e grattugiate nella salsa la noce moscata. Eventualmente aggiustate di sale.

Frullate con il mixer metà dei carciofi, uniteli alla besciamella, pepate e amalgamate bene.

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e, quando bolle, immergete le lasagne (poche per volta) e fatele bollire per due minuti. Scolatele e allargatele.

Mettete in una pirofila un po' del composto di besciamella e carciofi, stendeteci le lasagne e distribuite sopra un po' di besciamella e parte dei carciofi a fettine rimasti, spolverizzare con del Parmigiano. Proseguite così fino all'esaurimento di tutti gli ingredienti.

Cuocete nel forno preriscaldato a 180° per venti minuti.

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. 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.



Golosamente proseguire:  
**I SECONDI PIATTI**

# CURVY

## CUPOLETTE EXTRAMORBIDE DI CAVOLFIORE E ZUCCA CON PATÉ D'OLIVA TAGGIASCA



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le cupolette:

- ❖ 400 grammi di cime di cavolfiore
- ❖ 250 grammi di polpa di zucca
- ❖ 40 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- ❖ 35 grammi di porro (io ho usato il porro di Cervere, particolarmente dolce)
- ❖ 3 cucchiaini colmi di farina di riso
- ❖ 3 cucchiaini colmi di paté di olive taggiasche in olio extravergine di oliva di alta qualità
- ❖ Sale se necessario q.b.
- ❖ Pepe nero macinato al momento q.b.

Per la panatura:

- ❖ 150 grammi di pangrattato senza glutine
- ❖ 2 cucchiaini colmi di olio extravergine di oliva

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Secondo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA, SENZA**  
**LATTOSIO, SENZA CARNE O PESCE**

### PROCEDIMENTO

Taglio la polpa di zucca a pezzetti piuttosto piccoli e le cime di cavolfiore a tocchi. Lesso separatamente gli ortaggi in acqua bollente leggermente salata fino a quando sono molto teneri ma non sfaldati (5 minuti circa per la zucca, 10 minuti circa per il cavolfiore). Scolo con cura e lascio intiepidire.



Riscaldo il forno a 200°C in modalità ventilata.

Affetto e trito il porro non troppo finemente.

Riunisco le verdure in una capace ciotola e le schiaccio grossolanamente con i rebbi di una forchetta o con un pestello. Devo ottenere un composto "rustico" in cui alcuni pezzetti di zucca e cavolfiore siano ancora presenti.

Unisco il porro tritato, il paté di olive taggiasche, il Parmigiano Reggiano, una macinata di pepe e mescolo. Assaggio per regolare di sale solo se necessario (il Parmigiano Reggiano e il paté di olive sono già sapidi) e aggiungo la farina di riso.

Amalgamo con cura il tutto e lascio riposare per almeno 10 minuti, in modo che la farina assorba un po' di umidità.

Preparo una ciotola con il pangrattato al quale mescolo i due cucchiari di olio.

Suddivido il composto a base di verdure in dieci porzioni e formo altrettante palline maneggiandole molto delicatamente poiché saranno morbidissime (con le dosi indicate, la grandezza di ciascuna porzione sarà all'incirca quella di una palla da tennis). Le impano e le sistemo in una teglia con il fondo foderato di carta da forno.

Cuocio a 200°C per 30 minuti o fino a quando le cupolette sono ben dorate, croccanti all'esterno e molto morbide internamente. Estraggo dal forno e servo.

L'autunno si è inoltrato nel suo stesso cuore, quello spazio-tempo in cui pare non esserci più posto per pomeriggi sorprendentemente caldi che elettrizzano e confondono anima e mente. La stagione si è fatta matura, consapevole.

La sua magia è divenuta composta e cerebrale, misteriosa, da esplorare vivendola con rispetto ed occhi predisposti all'osservazione del mutamento più sensuale e lirico dell'anno: quello che ci accompagna dal languore della calma autunnale alla stasi meditativa dell'inverno.

Questa stagione meravigliosa offre frutti e verdure il cui sapore rotondo e dolce pare essere stato creato per intensificare sensazioni di questo tipo.

Cavolfiore e zucca, ognuno con le sue peculiarità in fatto di gusto, si uniscono alla pungente dolcezza dei porri e alla sapidità marina del paté di olive taggiasche che porta nella ricetta anche una lieve nota amarognola che equilibra la dolcezza dei vegetali.

Croccanti fuori e morbidissime all'interno, queste cupolette sono ideali come secondo piatto vegetariano.

# POLPETTINE DI PATATE E FAGIOLINI AL SESAMO



Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Secondo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA, SENZA**  
**CARNE O PESCE**

## PROCEDIMENTO

Fate lessare le patate con la buccia in acqua salata. Spuntate i fagiolini, lavateli e fateli cuocere per dieci minuti in acqua bollente salata. Scolateli, tagliateli a tocchetti e fateli saltare in padella con due cucchiari d'olio e il timo per cinque minuti.

Scolate le patate, pelatele e schiacciateli, ancora calde, con una forchetta o passatele nello schiacciapatate.

Unite alla purea di patate tiepida i fagiolini e il Pecorino. Amalgamate bene e formate tante polpettine.

Passatele nei semi di sesamo e mettetele in una teglia ricoperta da carta da forno. Irroratele con un filo d'olio e fatele cuocere in forno già caldo a 180° per circa venti minuti.

Lasciate intiepidire e servite così o accompagnandole con senape all'estragone (dragoncello).

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 3 patate grosse o 4 medie
- ❖ 250 gr di fagiolini surgelati si alta qualità
- ❖ 100 gr di Pecorino sardo Dop stagionato, grattugiato
- ❖ 3 rametti di timo o un cucchiaino di timo secco
- ❖ Semi di sesamo q.b.
- ❖ Sale q.b.
- ❖ Olio extravergine d'oliva q.b.

# PICCOZZE

## COZZE PICCANTI AL POMODORO



Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Secondo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA,**  
**SENZA LATTICINI**

### PROCEDIMENTO

Lavo le cozze sotto acqua corrente raschiandole con una paglietta metallica o un coltellino per eliminare le incrostazioni.

Scarto i frutti di mare aperti o con il guscio danneggiato. Rimuovo il bisso tirandolo verso la parte larga delle valve.

In una capace pentola verso due cucchiai di olio e unisco gli spicchi di aglio in camicia leggermente schiacciati, un pugno di foglie di prezzemolo e peperoncino fresco a piacere.

Aggiungo le cozze e porto la pentola su una fiamma alta; copro e, mescolando di tanto in tanto, trasferisco i molluschi in un tegame mano a mano che i gusci si aprono. Scarto le cozze che non si sono aperte.

Filtro il brodo di cottura in un'altra pentola eliminando aglio, prezzemolo e peperoncino e vi stempero il doppio concentrato di pomodoro. Aggiungo i pomodorini che schiaccio con una forchetta e lo zucchero.

Mesco e porto a bollore. Lascio cuocere per 10 minuti o fino a quando il sugo si è leggermente addensato.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 1 kg di cozze
- ❖ 400 grammi di pomodorini ciliegino in scatola di alta qualità
- ❖ 2 spicchi di aglio grandi
- ❖ 2 pugni di foglie di prezzemolo
- ❖ 1 cucchiaio abbondante di doppio concentrato di pomodoro
- ❖ 1 cucchiaio raso di zucchero semolato
- ❖ Olio extravergine di oliva q.b.
- ❖ Sale q.b. se necessario
- ❖ Peperoncino fresco q.b.

Regolo di sale (solo se necessario, il brodo di cottura è già molto sapido) e aggiungo altro peperoncino in base al gusto personale.

Lascio riposare per alcuni minuti affinché l'intingolo sia caldo ma non bollente.

Verso il sugo sulle cozze, spolvero con il restante prezzemolo tritato e servo immediatamente.

Nella definizione "frutti di mare" si nasconde una poesia. La si recita nei porti, sulle scogliere, nei vicoli sui quali si affacciano le finestre delle cucine o nelle piazzette dove si aprono i dehors dei locali. È una poesia fatta di parole, odori, rumori. Parole che si perdono nel giorno, odori che a sera iniziano a spandersi nell'aria, rumori provenienti dalle cucine. Uno in particolare, quello delle posate che tintinnano nei piatti: unico, inconfondibile, argentino.

Cucinare è sempre un rituale sacro, farlo al mare ha una magia unica. È pace, indulgenza. È assistere al susseguirsi di suoni e immagini familiari su uno sfondo diverso dal quotidiano, con l'immensa massa d'acqua che mi osserva da lontano senza smettere di muoversi e mostrandomi l'orizzonte, quella linea che non esiste, eppure c'è. Alchimia.

Il tramonto, azzurro che si colora di rosso. Acqua che si presenta puntuale all'appuntamento con il fuoco. Ed io...beh, io sono in pace e ricettiva: permetto alle immagini di entrarci nella mente e di radicarsi, lascio che si trasformino in ispirazione, provocazione. Acqua che si tinge di fuoco: cozze piccanti...

Questa ricetta, senza orpelli o particolari esercizi di abilità culinaria, appaga il gusto e i sensi grazie al sapore del mare che si accende perché sposato al peperoncino in un denso mare di pomodoro.

# CALAMARI IN UMIDO CON FAGIOLI CANNELLINI



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 500 gr di calamari
- ❖ 500 gr di fagioli cannellini in scatola
- ❖ 250 gr di pelati
- ❖ 1 cipolla bianca
- ❖ 1 spicchio d'aglio
- ❖ Qualche rametto di prezzemolo
- ❖ Origano, maggiorana, timo q.b.
- ❖ Sale q.b.
- ❖ 1 pezzetto di peperoncino

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Secondo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA,**  
**SENZA LATTICINI**

## PROCEDIMENTO

La prima cosa da fare è pulire i calamari. Staccate i tentacoli dal corpo (sacca). Asportate le interiora e la penna cartilaginosa infilando un dito nella sacca.

Se non vi piace la pelle, eliminatela insieme con le pinne laterali.

Passate poi alla pulizia della testa dei calamari.

Tagliate appena al di sotto degli occhi.

Gettate la parte sovrastante e tenete i tentacoli.

Eliminate dai tentacoli il becco (rostro), posto al centro e scartatelo.

Terminata la pulizia, lavate bene, sotto l'acqua corrente, le sacche e i tentacoli.

Tagliate le sacche ad anelli.

Tritate il prezzemolo con l'aglio.

Versate un po' d'olio in una padella, unite la cipolla mondata e tagliata a rondelle sottili.

Lasciatela stufare dolcemente, poi unite il peperoncino, gli anelli e i tentacoli dei calamari e fateli soffriggere per un paio di minuti, aggiungete i pelati tagliati a pezzetti, la conserva, l'origano, la maggiorana, il timo e il sale.

Lasciate cuocere per 10/15 minuti poi unite il trito di prezzemolo e aglio e i fagioli scolati dal liquido. Continuate la cottura ancora per 5 o 6 minuti.

Servite accompagnato da crostini di pane.

# PESCE PERSICO AL FORNO CON PATATE



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 1 filetto di pesce persico (circa 800 gr.)
- ❖ 4 grosse patate
- ❖ 3 cucchiaini di erbe di Provenza
- ❖ olio extravergine q.b.
- ❖ sale fino q.b.

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Secondo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA,**  
**SENZA LATTICINI**

## PROCEDIMENTO

Lavate e asciugate il filetto di persico, versategli sopra due cucchiaini di olio (uno per parte) e massaggiare bene. Mettete due cucchiaini di erbe con un po' di sale su di un pezzo di carta da cucina e impanateci il pesce. Lasciatelo riposare un po' (10/15 minuti).

Nel frattempo lavate, sbucciate le patate e tagliatele a rondelle non troppo spesse.

Mettetele in una ciotola, aggiungete le erbe di Provenza rimaste con un po' di sale, versate circa 2 cucchiari di olio e mescolate bene.

Disponete le patate in una teglia da forno e cuocete, a forno già caldo a 180°, per 15 minuti.

Toglietele dal forno e adagiatevi sopra il filetto di pesce, infornate nuovamente e cuocete ancora per 20 minuti.

Se è il caso fate gratinare per 2 minuti prima di spegnere il forno.



# VITELLO TONDATO

## POLPETTINE DI VITELLO, ACCIUGHE, CAPPERI E PATÉ D'OLIVE CON MIELE E SEMI DI GIRASOLE



Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Secondo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA,**  
**SENZA LATTICINI**

### PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 200°C.

In una ciotola riunisco la carne macinata, i capperi dissalati tritati assieme ai filetti di acciuga, i grissini grossolanamente sbriciolati e il paté di olive. Mescolo con cura e regolo di sale solo se necessario. Devo ottenere un impasto omogeneo e sodo. Lascio riposare per 10 minuti.

Trascorso il tempo, formo piccole polpette di circa 2 cm di diametro e le dispongo in una teglia foderata di carta da forno. Cuocio a 200°C per 10 minuti, rivoltando le polpette a metà cottura. Devono dorarsi esternamente e rimanere morbide all'interno.

Nel frattempo tosto i semi di girasole in un padellino ben caldo avendo cura di non bruciarli.

Estraggo le polpette dal forno e le lascio intiepidire (devo poterle maneggiare). Riscaldo il miele per renderlo fluido e vi immergo la sommità di ciascuna polpetta che poi appoggio sui semi di girasole affinché aderiscano allo strato di miele.

Servo le polpette tiepide o fredde.

### INGREDIENTI PER 22 POLPETTINE CIRCA

- ❖ 200 grammi di carne di vitello macinata
- ❖ 25 grammi di grissini senza glutine e senza prodotti derivati del latte
- ❖ 10 grammi di capperi sotto sale
- ❖ 3 filetti di acciuga in olio extravergine d'oliva di alta qualità
- ❖ 2 cucchiaini abbondanti di paté di olive in olio extravergine
- ❖ Miele millefiori q.b.
- ❖ Semi di girasole q.b.
- ❖ Sale al bisogno

# SPEZZATINO DI MANZO CON PATATE



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 800 grammi di spezzatino di manzo
- ❖ 1 kg di patate
- ❖ 3 cucchiaini di conserva di pomodoro
- ❖ 500 ml d'acqua calda
- ❖ ½ bicchiere di vino rosso corposo
- ❖ 1 cipolla
- ❖ 1 spicchio d'aglio
- ❖ Rosmarino, salvia, alloro, timo q.b.
- ❖ Olio extravergine d'oliva q.b.
- ❖ Sale e pepe q.b.

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Secondo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA,**  
**SENZA LATTICINI**

## PROCEDIMENTO

In una casseruola mettete 4 cucchiaini d'olio, la cipolla, l'aglio, il rosmarino e la salvia tritati. Lasciate stufare dolcemente nell'olio per qualche minuto, poi aggiungete lo spezzatino e fatelo dorare da tutte le parti.

Versate il mezzo bicchiere di vino e lasciatelo evaporare a fuoco vivo.

Aggiungete l'acqua calda, la conserva, due foglie d'alloro e due rametti di timo, il sale, il pepe e portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo, coperciate e fate cuocere per circa un'ora.

Trascorso il tempo, pelate le patate, tagliatele a tocchetti e unitele alla carne.

Eventualmente, se il liquido si è ristretto troppo, aggiungete altra acqua calda.

Continuate la cottura per circa 20 minuti (o fino a quando le patate saranno cotte) e servite.

Buon appetito!

# LONZA DI MAIALE STECCATA



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 800 gr. di lonza di maiale
- ❖ 100 gr. di pancetta coppata
- ❖ 1 bicchiere di Porto
- ❖ 2 bicchieri di acqua calda o di brodo
- ❖ 4 cucchiari di senape forte
- ❖ 4 cucchiari di erbe di Provenza (salvia, timo, rosmarino, maggiorana, prezzemolo)
- ❖ 1 carota
- ❖ 1 cipolla
- ❖ 1 gambo di sedano
- ❖ 1 spicchio d'aglio
- ❖ Alloro, rosmarino, salvia
- ❖ 5 bacche di ginepro schiacciate
- ❖ 3 chiodi di garofano
- ❖ Olio extravergine d'oliva q.b.
- ❖ Sale q.b.

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Secondo piatto**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA,**  
**SENZA LATTICINI**

## PROCEDIMENTO

Tagliate la pancetta coppata a bastoncini di circa 1 cm di larghezza.

Praticate diverse incisioni nella lonza, nel senso della lunghezza, e infilatevi i bastoncini di pancetta.

Legate la lonza per mantenerla in forma durante la cottura, ungetela con un cucchiaino d'olio, spalmatela di senape e massaggiatela per farla penetrare bene.

Mettete le erbette su un pezzo di carta da forno e rotolatevi la carne per farle aderire bene.

Lasciatela riposare per un paio d'ore, meglio se per tutta la notte.

Tagliate a piccoli cubetti la carota, la cipolla e il gambo di sedano.

In una pentola mettete 4 cucchiaini di olio, unite i cubetti di carota, cipolla, sedano, il rosmarino, la salvia e le bacche di ginepro pestate e fatevi rosolare bene da tutti i lati la lonza, bagnate con il Porto, fatelo evaporare a fuoco vivo e a pentola scoperta per qualche minuto, salate e aggiungete l'acqua calda e i chiodi di garofano.

Lasciate cuocere a pentola coperta e a fuoco basso per 50 minuti, unendo un po' di acqua calda se necessario.

Terminata la cottura togliete la carne, passate il fondo di cottura con il passaverdure, slegate la carne, tagliatela a fette e servitela con il suo sughetto.

E...buon appetito!

A teal candle is lit and placed inside a clear glass holder. The candle's flame is bright yellow and orange. The glass holder is on a dark surface. The background is dark and out of focus. A semi-transparent purple banner is overlaid across the middle of the image, containing white text.

Deliziosamente accompagnare:  
PANE & C.

# NON DI SOLO PANE...

## CRACKERS SENZA LIEVITO ALLA SEGALE CON ORIGANO



Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Un'alternativa al pane  
SENZA LIEVITO, SENZA LATTICINI**

### PROCEDIMENTO

In una capace ciotola verso le farine e le mescolo con un cucchiaino per arieggiarle.

In una seconda ciotola emulsiono acqua, olio, sale e pepe sbattendo con una forchetta. Verso l'emulsione nel mix di farine, aggiungo l'origano e impasto il meno possibile. La quantità di acqua è indicativa: dipende dalla qualità delle farine utilizzate e dal loro grado di assorbimento dei liquidi. Devo ottenere una pasta soda e piuttosto consistente che non si attacchi alle dita.

Formo una palla, copro la ciotola e lascio riposare l'impasto in frigorifero per un'ora.

Trascorso il tempo stendo la pasta sulla spianatoia abbondantemente infarinata formando una sfoglia spessa circa 2 mm di forma quadrata.

Aiutandomi con un righello o una guida dritta ritaglio quadrati di 4,5 cm circa di lato, utilizzando una rotella dentellata. Per evitare sprechi, i ritagli possono essere impastati e stesi una seconda volta.

Trasferisco i crackers su una grande teglia foderata di carta da forno (o sulla leccarda) e li bucherello in tre punti con i rebbi di una forchetta. Spolverizzo con poco sale fino e cuocio a 250°C per 4 o 5 minuti. I crackers devono dorarsi bene e formare piccole bolle in superficie.

Estraggo dal forno e lascio raffreddare completamente su una griglia per dolci.

### INGREDIENTI PER 50 CRACKERS CIRCA

- ❖ 150 grammi di farina di segale
- ❖ 150 grammi di farina 00
- ❖ 120 grammi di acqua a temperatura ambiente
- ❖ 50 grammi di olio extravergine di oliva
- ❖ 2 cucchiaini abbondanti di origano secco
- ❖ 1 presa di sale fino + un po' per spolverizzare i crackers prima della cottura
- ❖ Pepe nero macinato al momento q.b.

# PANE DI RISO



Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Pane  
SENZA GLUTINE, SENZA LATTICINI**

## PROCEDIMENTO

In una ciotola versate le farine setacciate, il sale e il lievito di birra liofilizzato, mischiate bene.

Aggiungete l'olio all'acqua tiepida e versate tutto, un po' per volta, sulle farine. Amalgamate bene fino a completo assorbimento del liquido.

Togliete l'impasto dalla ciotola e continuate a impastarlo con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo.

Mettete della carta da forno sulla leccarda.

Infarinatevi bene le mani con la farina di riso e dividete l'impasto in piccole pagnotte o in trecchine (come nella foto). Disponetele ben distanziate sulla leccarda.

Coprite con un altro foglio di carta da forno e sovrapponetevi un telo da cucina. Lasciate lievitare in un luogo caldo, lontano da correnti d'aria, per un'ora (dovranno raddoppiare il volume).

Trascorso il tempo, accendete il forno a 170/180°C.

Infornate (forno già a temperatura e statico) per 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare su di una gratella.

## INGREDIENTI PER 10 PANINI CIRCA

- ❖ 200 g di farina di riso
- ❖ 200 g di fecola di patate
- ❖ 100 g di farina di tapioca
- ❖ 340 ml d'acqua appena tiepida (non oltre i 36°C)
- ❖ 1 bustina di lievito di birra liofilizzato o un panetto di lievito di birra fresco
- ❖ 2 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine
- ❖ 1 cucchiaino di sale fino



La farina di riso è un tipo di farina ottenuta dal noto cereale e dalle molteplici applicazioni gastronomiche.

La farina di riso possiede un'alta concentrazione d'amido, ma possiede un bassissimo contenuto di proteine, lipidi e fibre. Queste caratteristiche fanno sì che sia l'ingrediente ideale per preparare gli alimenti gluten-free (senza glutine).

In Occidente questo prodotto è ancora poco utilizzato, mentre in Oriente è ampiamente diffuso ed è l'ingrediente principale di molte delle ricette tradizionali, come i mochi (dolcetti) o gli spaghetti di riso.

Si può utilizzare anche per l'impanatura dei fritti o come addensante nelle salse, zuppe, creme ecc.



1. PANE SENZA LIEVITO CON  
PEPE VERDE E SENAPE

2. PANE SENZA LIEVITO CON  
FORMAGGIO E SEMI

3. PANE SENZA LIEVITO ALLA  
SEGALE CON CUMINO E  
PARMIGIANO REGGIANO

## PANE SENZA LIEVITO CON PEPE VERDE E SENAPE

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

### INGREDIENTI PER UN PANE DESTINATO A CIRCA 4 PERSONE

- ❖ 100 grammi di farina tipo 1 macinata a pietra
- ❖ 150 grammi di farina integrale macinata a pietra
- ❖ 180 grammi di latte intero fresco a temperatura ambiente
- ❖ 1/2 cucchiaino di succo di limone
- ❖ 1/2 cucchiaino di sale fino
- ❖ 1/2 cucchiaino di zucchero di canna
- ❖ 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio purissimo
- ❖ 2 cucchiaini di bacche di pepe verde
- ❖ 2 cucchiaini di senape in polvere
- ❖ 2 cucchiaini di senape in grani

### PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 220°C in modalità statica.

In una capace ciotola mescolo le farine per arieggiarle bene. Unisco bicarbonato, sale, zucchero, pepe verde, senape in polvere, 1 cucchiaino e mezzo di senape in grani e mescolo ancora per uniformare il tutto.

A parte incorporo il succo di limone al latte. Verso il liquido nel mix di ingredienti secchi e impasto il meno possibile utilizzando una forchetta. La pasta deve risultare molto morbida e deve attaccarsi alle dita.

Fodero il fondo di una teglia con carta da forno bagnata e strizzata e, con le mani infarinate, vi adagio l'impasto conferendogli una forma leggermente allungata. Cospargo l'impasto con i restanti semi di senape che premo affinché aderiscano bene. Pratico alcuni tagli obliqui sulla superficie del pane con la lama di un coltello infarinata.

Copro il pane con un foglio di alluminio da cucina e lo cuocio in forno a 220°C per 15 minuti. Trascorso il tempo, elimino l'alluminio e cuocio per altri 15 minuti. Il pane deve essere ben dorato e leggermente croccante all'esterno e morbidissimo dentro (per verificarne la cottura inserisco uno spiedo di legno nel cuore del pane che deve uscire asciutto). Lascio raffreddare su una griglia per dolci prima di servire.

## PANE SENZA LIEVITO CON FORMAGGIO E SEMI

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

### INGREDIENTI PER UN PANE DESTINATO A CIRCA 6 PERSONE

- ❖ 300 grammi di farina 00
- ❖ 200 grammi di farina integrale
- ❖ 360 grammi di latte intero fresco a temperatura ambiente
- ❖ 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio purissimo
- ❖ 1 cucchiaino di sale fino
- ❖ 1 cucchiaino scarso di succo di limone
- ❖ 1/2 cucchiaino di zucchero semolato
- ❖ 80 grammi di emmentaler svizzero
- ❖ 3 cucchiaini di semi misti (io ho utilizzato semi di girasole, lino e sesamo)
- ❖ Olio extravergine di oliva q.b.

### PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 220°C in modalità statica.

Preparo una teglia a bordo alto di 26 cm di diametro foderandola con carta da forno bagnata e ben strizzata.

In una capace ciotola mescolo la farina 00 setacciata, la farina integrale, il bicarbonato, il sale, lo zucchero e l'emmentaler ridotto a julienne con una grattugia a fori larghi. Unisco il succo di limone al latte e li aggiungo poco alla volta agli ingredienti secchi mescolando con una forchetta. Quando le farine hanno assorbito il latte, impasto a mano il meno possibile, ma fino a ottenere una pasta omogenea.

Forno una palla e, con le mani infarinate, la trasferisco nella teglia preparata in precedenza. Schiaccio l'impasto per creare un disco spesso 3 cm circa

Incido il pane con un taglio a croce piuttosto profondo. Spennello la superficie con un po' di olio extravergine di oliva e cospargo con i semi misti premendoli leggermente per farli aderire alla pasta.

Copro la teglia con un foglio di alluminio e inforno a 220°C per 30 minuti. Trascorso il tempo elimino l'alluminio e cuocio il pane per altri 10 minuti.

Estraggo il soda bread dal forno e, con l'aiuto della carta, lo trasferisco su una griglia per dolci. Rimuovo la carta da forno e lascio raffreddare completamente prima di tagliarlo.

## PANE SENZA LIEVITO ALLA SEGALE CON CUMINO E PARMIGIANO REGGIANO

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

### INGREDIENTI PER UN PANE DESTINATO A CIRCA 4 PERSONE (stampo da plum cake da 1,2 litri)

- ❖ 200 grammi di farina 00
- ❖ 130 grammi di farina di segale
- ❖ 240 grammi di latte intero fresco
- ❖ 50 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- ❖ 2 cucchiaini di semi di cumino
- ❖ 1 pizzico di zucchero semolato
- ❖ 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio purissimo
- ❖ 1/2 cucchiaino di sale fino
- ❖ 1/2 cucchiaino di succo di limone

### PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 200°C in modalità grill. In una capace ciotola mescolo le farine con un cucchiaino per arieggiarle bene. Unisco il bicarbonato, il sale, lo zucchero, il Parmigiano Reggiano e un cucchiaino e mezzo di semi di cumino. Mescolo ancora.

A parte unisco il succo del limone al latte. Verso il liquido nel mix di ingredienti secchi e impasto brevemente fino a ottenere un composto omogeneo e morbido (deve attaccarsi alle dita).

Bagno e strizzo un foglio di carta da forno che uso per foderare l'interno di uno stampo da plum cake da 1,2 litri. Prendo l'impasto del pane con le mani infarinate e lo sistemo nello stampo. Lo schiaccio fino a raggiungere i bordi e a ottenere uno spessore di 3 cm circa. Cospargo con i rimanenti semi di cumino e presso delicatamente per farli aderire alla pasta. Con una forbice elimino l'eccesso di carta da forno che fuoriesce dai bordi dello stampo.

Cuocio in forno a 200°C per 30 minuti (modalità grill) sistemando il soda bread nella parte medio-bassa del forno. La pagnotta deve asciugarsi e formare una leggera crosta scura all'esterno. Sforno e trasferisco il pane su una griglia per dolci. Lascio raffreddare completamente prima di affettare e servire.



Dolcemente concludere:

I DESSERT, LE TORTE, I BISCOTTI

# BUONGIORNO DOLCEZZA

## DOLCE INTEGRALE CON BANANE E SPEZIE



### INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 16 CM DI DIAMETRO

- ❖ 2 banane non troppo mature (circa 200 grammi; il peso si riferisce ai frutti sbucciati)
- ❖ 100 grammi di farina integrale
- ❖ 50 grammi di miele millefiori
- ❖ 45 grammi di olio di semi di arachidi + un po' per ungere la teglia
- ❖ 40 grammi di semi di girasole
- ❖ 40 grammi di zucchero di canna
- ❖ 1 uovo grande
- ❖ 8 grammi di lievito per dolci non vanigliato
- ❖ 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere
- ❖ 1/2 cucchiaino scarso di cannella in polvere
- ❖ 1 pizzico di sale fino

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Dolce**  
**SENZA LATTICINI, SENZA FARINA BIANCA**

### PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 180°C in modalità statica.

Tosto i semi di girasole in un padellino antiaderente su fiamma vivace per un paio di minuti, avendo cura di non bruciarli. Metto da parte a raffreddare.

In una ciotola mescolo farina, lievito, sale, spezie, zucchero e i semi di girasole.

In una seconda ciotola sbatto l'uovo intero assieme all'olio e al miele con una forchetta.

Aggiungo le banane tagliate a rondelle molto sottili.

Unisco il tutto agli ingredienti secchi contenuti nell'altra ciotola mescolando il meno possibile. Devo ottenere un impasto molto morbido e umido.

Rivesto il fondo di una tortiera a cerniera di 16 cm di diametro con carta da forno e ungo i bordi con un po' di olio di semi di arachidi.

Verso l'impasto nella tortiera che batto sul piano di lavoro per compattare il tutto.

Cuocio in forno a 180°C per 25 minuti o fino a quando la superficie della torta è ben dorata e l'interno è morbido e umido.

Estraggo dal forno e lascio riposare per 5 minuti.

Tolgo la torta dallo stampo e la lascio raffreddare su una griglia per dolci prima di servirla.

Si sono appena conclusi i giorni che ho passato assieme alle mie nipoti. Vorrei dire molte cose per descrivere ciò che provo per loro, ma non è semplice. Qualsiasi parola sembra non essere all'altezza. Qualsiasi concetto pare restrittivo e depauperante.

Irene e Rebecca sono tenerezza, dolcezza, stimolo, risate, divertimento, curiosità, confronto, condivisione, intelligenza, trasporto emotivo. Sono amore allo stato originale. Sono capaci di spogliare questo sentimento di tutte le sovrastrutture che spesso lo incrostano mostrandomelo in purezza.

Grazie alla vita che mi ha regalato loro e grazie a loro perché mi fanno sentire viva.

Questa torta semplice, nutriente e sana è per loro. Perché domattina faremo colazione assieme: la distanza non ci riguarda. Con l'amore, l'abbiamo annientata.

Robusta farina integrale e spezie abbracciano la morbida dolcezza delle banane in una torta casalinga, genuina e sincera che non si imbelletta, ma si mostra in tutta la sua rustica e tranquillizzante semplicità.

# TORTA DI MELE RENETTE



## INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 25 CM DI DIAMETRO

- ❖ 4 mele renette grandi
- ❖ 150 gr di farina
- ❖ 200 gr di zucchero
- ❖ 1 uovo
- ❖ 1 bustina da 8 gr di lievito in polvere per dolci
- ❖ 1 bicchierino di rum
- ❖ Latte di soia q.b.
- ❖ 1 limone
- ❖ 1 pizzico di sale

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Dolce**  
**SENZA LATTICINI**

## PROCEDIMENTO

Accendete il forno a 180°C.

Sbucciate le mele e riducetele a dadini, spruzzatele con il succo del limone per evitare che anneriscano e copritele con la pellicola.

Rompete l'uovo in una ciotola capiente, unite 150 gr di zucchero e un pizzico di sale.

Lavorate il tutto con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto spumoso. Incorporate a poco a poco la farina, alternandola con il latte; ottenuta una pastella semiliquida, unite il liquore e il lievito mescolando bene.

Aggiungete le mele alla pastella, amalgamate bene e versate il composto nella tortiera rivestita di carta da forno. Spolverizzate con lo zucchero rimasto e cuocete per circa 40 minuti.

Quando la torta è cotta, lasciatela riposare nel forno spento per qualche minuto prima di sformarla.

Buon appetito!



# TORTA DI NOCCIOLE SENZA FARINA



## INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 25 CM DI DIAMETRO

Per la torta

- ❖ 240 gr di nocciole tostate o di farina di nocciole
- ❖ 50 gr di amido di mais
- ❖ 60 gr di burro
- ❖ 2 uova
- ❖ 90 g di zucchero
- ❖ 1 bustina di lievito per dolci
- ❖ Un pizzico di sale
- ❖ Crema gianduia (cioccolato con nocciole) q.b.
- ❖ Granella di nocciole

Per la crema gianduia

- ❖ 100 gr di zucchero
- ❖ 100 gr di nocciole tostate
- ❖ 150 gr di cioccolato al latte senza glutine
- ❖ 150 gr di cioccolato fondente senza glutine
- ❖ 150 gr di latte intero
- ❖ 150 gr di burro

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Dolce  
SENZA GLUTINE**

## PROCEDIMENTO

Tritate grossolanamente una decina di nocciole nel mixer (vi serviranno per la guarnizione), tenete intere un'altra decina e tritate a farina, con lo zucchero, le rimanenti.

Mettete la farina ottenuta in una ciotola, unite l'amido, e mischiate bene.

Aggiungete le uova leggermente sbattute e il burro fuso raffreddato.

Amalgamate molto bene con una frusta e aggiungete il lievito.

Fate cuocere per 30-35 minuti in forno già caldo a 180°.

Sfornate e mettete la torta a raffreddare su di una gratella.

Per la crema gianduia tritate nel mixer lo zucchero e le nocciole, unite i due tipi di cioccolato e continuate a tritare.

Aggiungete a filo il latte freddo.

Trasferite il composto in un pentolino, aggiungete il burro a pezzetti e fate cuocere a bagnomaria fintanto che risulterà una crema liscia e ben amalgamata. Risulterà piuttosto liquida. Lasciatela raffreddare e solidificare.

Potete conservare la crema gianduia chiusa in un barattolo di vetro e in frigorifero per qualche giorno.

Ricoprite la torta con la crema gianduia e spolverizzate con le nocciole tritate e decorate con le nocciole intere.

La nocciola è il frutto del nocciolo, pianta coltivata dall'uomo già nell'antichità. Dopo la mandorla è il frutto più ricco di vitamina E. Contiene, inoltre, grassi monoinsaturi in grado di abbassare il livello del colesterolo LDL e dei trigliceridi.

Le nocciole sono una fonte di fitosteroli, sostanza ritenuta importante per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

La nocciola Tonda Gentile del Piemonte, ovvero Nocciola Piemonte, è una varietà a indicazione geografica protetta, prodotta nella parte sud della regione che comprende alcune aree delle province di Cuneo, Asti e Alessandria.

Fra le caratteristiche che rendono particolarmente pregiata questa varietà vanno citate in particolare la forma tonda del frutto che favorisce una veloce sgusciatura meccanica mantenendo intatto il seme, il guscio sottile che dà una resa del prodotto sgusciato elevata, dal 46 al 50%, il seme dotato di buon aroma e di sapore delicato.

Il tenore dei grassi è limitato ed ha quindi buona conservabilità senza problemi di irrancidimento, la sottile pellicola che avvolge il seme (perisperma) viene facilmente asportata dopo la tostatura.

La torta di nocciole è dolce tipico piemontese che viene solitamente consumata così o con l'aggiunta di zucchero a velo e accompagnata con zabaione o crema pasticceria.

# SPICY CAROLIVA

## DOLCE SPEZIATO DI CAROTE ALL'OLIO EXTRAVERGINE



### INGREDIENTI PER UNO STAMPO A CIAMBELLA DI 25 CM DI DIAMETRO

- ❖ 230 grammi di carote freschissime, grattugiate con una grattugia a fori larghi
- ❖ 180 grammi di farina 00 + un po' per lo stampo
- ❖ 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 delicato + un po' per lo stampo
- ❖ 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.

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Dolce  
SENZA LATTICINI**

### PROCEDIMENTO

Preriscaldo il forno a 180°C.

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

Infarina 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, una 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 sforno il dolce per farlo raffreddare su una gratella.

Cospargo di zucchero a velo setacciato.

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".

La torta di carote è un classico della pasticceria statunitense che lo declina in diversi modi. Partendo dall'accostamento classico dell'ortaggio, delle spezie (in primis la cannella) e della frutta secca, il Carrot Cake può essere una sottile torta che nell'impasto nasconde lo yogurt, o una lussuosa Layer Cake, un'alta torta a strati intervallati da una crema a base di formaggio fresco spalmabile o burro.

Comunque sia, la torta di carote è buonissima. Dolce, speziata, confortante e allegra, racchiude la gioia insita nel colore delle carote, nella loro dolcezza e nel retrogusto lievemente pungente e si eleva sulle note calde e sui profumi delle spezie.

Credo che l'olio extravergine di oliva sia un elemento prezioso e così buono da essere difficilmente descrivibile. Nobile, sontuoso, sano, quando è di qualità avvolge il palato con sapori e accenti variabili che svelano la natura della terra nella quale è stato prodotto.

In questo dolce, il gusto e i sentori delicati dell'olio dilagano nella pasta morbida senza aggredirla e sembrano avvolgere in un paterno abbraccio gli altri sapori, spingendoli verso l'alto, come faceva il mio papà quando io, bambina, volavo sull'altalena che lui aveva costruito.

# PLUMCAKE AL CAFFÈ E CIOCCOLATO



## INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- ❖ 240 g di farina per dolci senza glutine
- ❖ 125 ml di acqua
- ❖ 125 ml di caffè leggero
- ❖ 10 g di cacao amaro
- ❖ 120 g di dolcificante adatto alla cottura
- ❖ 40 ml di olio di semi di girasole
- ❖ un pizzico di sale
- ❖ una bustina di lievito per dolci
- ❖ 100 g di cioccolato fondente purissimo 85% senza glutine
- ❖ 100 g di mandorle sgusciate
- ❖ 100 ml di latte di mandorla

Autore: Anna Laura Mattesini  
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)

**Dolce**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA,**  
**SENZA LATTICINI**

## PROCEDIMENTO

Sbattere con la forchetta l'acqua con metà dell'olio. In un altro recipiente sbattere il restante olio con il caffè.

Setacciare insieme farina, lievito, dolcificante e sale.

Unire l'olio con l'acqua a metà impasto, usando un mixer ad immersione.

All'altra metà dell'impasto ottenuto, aggiungere il liquido al caffè.

Imburrare e infarinare uno stampo da plumcake e versarvi l'impasto al caffè. Lasciarlo depositare bene in fondo, poi versare delicatamente il restante impasto. Infornare a 160° per 50 minuti.

Il risultato è morbido, soffice e profumato.

Io ho voluto esagerare, e per fare contenta la mia mamma l'ho pure farcito.

Sciogliere il cioccolato fondente e aggiungere un cucchiaino di latte di mandorle.

Tritare le mandorle a crema e aggiungere anche qui poco latte di mandorle, quanto basta per renderla spalmabile.

Con le due creme ottenute farcire il plumcake al caffè, per renderlo ancora più appetitoso.

Con un poco di crema al cioccolato fondente l'ho ricoperto.

Il plumcake al caffè è spesso presente nella mia cucina.

È ottimo per la merenda o la colazione, e poi quando ti avanza, che so, uno yogurt, della frutta, un po' di cioccolato dell'uovo di Pasqua, il plumcake al "qualcosa" è sempre una buona soluzione.

Però.

Mia madre è diabetica. Non ama i latticini. Ha una forte anemia di cui non si riesce a scoprire la causa. Ha gonfiori, dolori e problemi gastrointestinali. Ha eritemi pruriginosi diffusi. Le hanno diagnosticato anche una diverticolosi. Insomma, 'na frana.

Però.

Frequentare il mondo dei foodblogger, impegnarsi a studiare il cibo e tutto ciò che sta dietro ed intorno, parlare con colleghi, chef e professori, alla fine ti porta a capire molte cose. Così, un giorno, mi si è accesa una scintilla. Sì, sembravo proprio Edy, la lampadina di Archimede Pitagorico. Ma tutti questi sintomi...sarà mica celiachia?

Un prelievo di sangue, due analisi specifiche ed il responso. Sì, è celiachia, e anche grave.

Mia madre si è strappata i capelli, io invece l'ho convinta che è molto meglio così: sapere di cosa si tratta, ci darà modo di curarla e farla stare meglio.

"Ma non potrò mangiare più nulla!" piange.

E così, devo convincerla del contrario.

# SACHER DI ME POST

## TORTA DI NOCCIOLE DI LANGA CON MARMELLATA DI PESCHE, CACAO, AMARETTI E DOLCETTO



*La Masca in Cucina*

### INGREDIENTI PER UNA TEGLIA DI 20 CM DI DIAMETRO

- ❖ 200 g di nocciole tostate e spellate
- ❖ 180 g di zucchero
- ❖ 100 g di burro + un po' per ungere la teglia
- ❖ 2 uova intere
- ❖ 50 g di fecola
- ❖ confettura per farcire q.b. (io ho usato la mia marmellata di pesche e amaretti)
- ❖ 1 cucchiaino o 2 di Dolcetto di Dogliani
- ❖ cioccolato fondente senza glutine per la copertura

Autore: Silvia Leoncini  
Blog: [LA MASCA IN CUCINA](#)

**Dolce  
SENZA GLUTINE**

### PROCEDIMENTO

Passate al mixer 100 g di nocciole fino a ridurle in farina e 100 g sminuzzatele in granella leggermente più grossa.

Mescolate le nocciole tritate con lo zucchero, la fecola (potete usare anche dell'amido di mais, se volete), il burro fuso e poi lasciato raffreddare e le uova.

Riscaldare il forno a 160/170 gradi circa e ungete bene la teglia.

Versate l'impasto nella teglia e infornate per circa mezz'ora: prima di sfornare fate comunque la solita prova dello stecchino.

Sformate e lasciate raffreddare, poi tagliate a metà la torta sacher e farcitela con abbondante marmellata leggermente allungata col vino rosso per conferire una punta d'acidità (io ho usato il Dolcetto di Dogliani).

Ricomponete la torta sacher e spennellatela ovunque di marmellata.

Fondete a bagnomaria il cioccolato poi usatelo per ricoprire la torta.

Vi offro una fetta della Sacher di me post: una torta di nocciole di Langa, farcita con marmellata di pesche, cacao, amaretti e Dolcetto: roba da urlo, vi assicuro, che ho pensato per voi!

Me la sono pensata dopo che la mia cara amica Paola di Cuneo mi ha passato la ricetta per una torta di nocciole morbida, umida e non secca come spesso accade, avuta dallo chef del quale ha seguito un corso.

L'ho chiamata di me post, delle mie parti, perché è confezionata con ingredienti locali e costituisce una variante della classica torta di nocciole delle Langhe.

Vi dirò che se Paola aprisse un blog di cucina farebbe la barba a tanti saccenti blogger, ed è un vero peccato che non ne abbia l'intenzione, ma capisco anche che voglia godersi la sua cucina in famiglia senza tenere un diario.

Insomma, comunque questa torta va raccontata, perché è davvero buona, ed è pure senza glutine, il che non guasta; la sacher tradizionale è fantastica, ma questa non è da meno (scusate la modestia) e va provata!

Non la definirei light, ma ogni tanto si può anche fare il pieno di calorie...spero siate d'accordo con me.



# MANGIAMI TARTUFI DI CIOCCOLATO E DATTERI



## INGREDIENTI PER 24 TARTUFI CIRCA

- ❖ 200 grammi di cioccolato fondente al 70% senza glutine e altri additivi
- ❖ 80 grammi di datteri secchi snocciolati
- ❖ La scorza grattugiata di un'arancia non trattata
- ❖ 20 grammi di cacao amaro in polvere + un po' per rivestire i tartufi

Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Dolce**  
**SENZA UOVA, SENZA GLUTINE, SENZA LATTICINI, SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI**

## PROCEDIMENTO

Frullo i datteri assieme a due cucchiaini di acqua fino ad ottenere una purea grossolana.

Sciolgo il cioccolato a bagno maria e lo lascio intiepidire.

Unisco i datteri frullati, la scorza d'arancia e i 20 grammi di cacao. Mescolo per amalgamare il tutto ottenendo un composto piuttosto sodo.

Prelevo un cucchiaino di impasto e lo tuffo nel cacao rimanente rivestendolo completamente. Formo una pallina e la sistemo su una teglia con il fondo foderato di carta da forno. Procedo allo stesso modo fino a esaurimento del composto.

Trasferisco li tartufi in frigorifero e li lascio rassodare per almeno tre ore prima di servirli.

I tartufi al cioccolato, non chiedetemi perché, mi fanno pensare a piccoli pianeti per i quali io sono un enorme satellite il cui scopo è accompagnarli lungo l'orbita che seguono nella mia casa, dalla cucina alla scatola dei dolci (già contenitore dei krumiri più celebri del Piemonte), fino a quando di essi non resta traccia.

Deliziosamente sferici, sobri, eleganti nella forma e nel sapore denso che vibra sulle note amare del cioccolato e nella polverosa asciuttezza del cacao, possono essere variati in numerosi modi, permettendo alla creatività di esprimersi con delicata compostezza, sensuale indulgenza, sottile gioia.

Come spesso capita quando cucino un cibo che può essere declinato in più varianti, un frizzante entusiasmo prende possesso di me. Sto già pensando a quanti e quali tartufi preparerò, mossa dal desiderio di sperimentare, provare, curiosare nel favoloso mondo degli ingredienti.

Questa volta ho realizzato tartufi semplicissimi a base di cioccolato fondente, addolciti dal delizioso sapore dei datteri secchi, frutti scossi da un accento sinuoso, quasi metallico, come fossero la traduzione del gusto dell'oro. La scorza d'arancia completa e profuma in un abbinamento classico quanto incapace di stancare.

# DOLCETTI AL COCCO



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- ❖ 300 gr di cocco secco grattugiato
- ❖ 370 gr di latte condensato
- ❖ 100 gr di nocciole tostate

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Dolce**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA**

## PROCEDIMENTO

Mettete il cocco in una ciotola e aggiungete il latte condensato. Amalgamate bene tutto per 7/8 minuti fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo.

Accendete il forno a 170°.

Prelevate dalla terrina un poco di preparato, introducete al centro una nocciola e con le mani formate delle palline grosse come una noce e, a mano a mano che sono pronte inseritele nei pirottini.

Mettete i pirottini sulla placca da forno distanziandoli un po' tra loro e infornate per 10 minuti o fino a quando la superficie dei dolcetti sarà dorata.

Sfornateli e fateli raffreddare su di una gratella prima di servirli.

La Noce di Cocco è il frutto della palma da cocco (*Cocos nucifera*), una pianta longeva e possente, tipica dei Paesi a clima caldo-temperato. Originaria dell'Indonesia e simbolo delle isole del Pacifico, è tuttora largamente coltivata in Thailandia, India, Brasile e Messico.

La polpa che mangiamo, bianca e gustosa, è composta per il 50% d'acqua e per la restante parte da fibre, carboidrati, vitamine, sali minerali (in particolare potassio) e grassi.

La presenza delle vitamine del complesso B e della vitamina C la rendono utile per combattere stati di stanchezza fisica e mentale.

L'acqua che si trova al suo interno (laticello) coadiuva la digestione e, essendo ricca di sali minerali e vitamine, rinforza il sistema immunitario, ha un potere rigenerativo a livello cellulare e ha effetti benefici sul sistema nervoso.

# SALAME DI CIOCCOLATO



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ❖ 100 gr di biscotti secchi senza glutine
- ❖ 50 gr di zucchero semolato
- ❖ 40 gr di nocciole sgusciate e spellate
- ❖ 25 gr di cacao amaro
- ❖ 25 gr di cioccolato fondente senza glutine
- ❖ 60 gr di burro
- ❖ zucchero a velo senza glutine q.b.

Autore: Maria Antonietta Grassi  
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

**Dolce**  
**SENZA GLUTINE, SENZA UOVA**

## PROCEDIMENTO

Sbriciolate grossolanamente i biscotti, metteteli in una ciotola, aggiungete il cacao e mescolate.

Tritare con il mixer metà delle nocciole con lo zucchero e unite il tutto ai biscotti sbriciolati.

In un pentolino mettete il cioccolato fondente e fatelo sciogliere a bagnomaria. Lasciatelo intiepidire e versatelo sugli ingredienti nella ciotola.

Aggiungete il burro ammorbidito, le nocciole intere e amalgamate bene tutti gli ingredienti.

Versate abbondante zucchero a velo su di un piano e rotolateci il composto dandogli la caratteristica forma del salame.

Mettete il salame di cioccolato su di un foglio d'alluminio e arrotolatelo bene.

Mettete in frigo per almeno dodici ore. Al momento di servirlo, toglietelo dal frigo, cospargetelo con altro zucchero a velo, tagliatelo a fette e servite.

Buon appetito!

Il salame di cioccolato fondente è un dolce classico della pasticceria tipica siciliana, dove è meglio conosciuto con il nome di salame turco. Con questo nome è stato inserito ufficialmente nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (P.A.T.) del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

È conosciuto anche come "salame vichingo" da quando, negli anni settanta, la ricetta fu pubblicata con questo nome nel ricettario per bambini noto come Manuale di Nonna Paperera.

La versione che vi propongo è senza uova, consigliata quindi anche per le persone che hanno dei problemi con quest'alimento.

# CIAMBELLE AL LATTE DI SOIA



## INGREDIENTI PER 15 CIAMBELLE CIRCA (STAMPO PER CIAMBELLE DEL DIAMETRO DI 8 CM)

- ❖ 200 gr farina 00
- ❖ 150 gr farina manitoba
- ❖ 70 gr zucchero + 1 cucchiaino
- ❖ 60 gr margarina BIO
- ❖ 170 ml latte di soia NO OGM
- ❖ la buccia grattugiata di mezzo limone non trattato
- ❖ 4 gr lievito di birra secco o 12 gr lievito di birra fresco
- ❖ vanillina q.b.
- ❖ un pizzico di sale
- ❖ zucchero a velo vanigliato
- ❖ olio per friggere

Autore: Fernanda Demuru  
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)

**Dolce**  
**SENZA LATTICINI, SENZA UOVA**

## PROCEDIMENTO

Sciogliere lievito e 1 cucchiaino di zucchero in 100 ml di latte di soia.

Nel robot versare le farine con il pizzico di sale e miscelare. Unire zucchero, vanillina, buccia di limone, lievito sciolto ad eccezione di margarina e latte che si aggiungono gradatamente durante la lavorazione.

Impastare fino ad ottenere la pasta liscia, compatta ed omogenea. Formare un panetto e lasciare lievitare coperto con pellicola (lontano da correnti d'aria) per 2 – 3 ore.

Trascorso il tempo di lievitazione, riprendere la pasta e stendere con il mattarello in una sfoglia alta circa 1 cm. Piegare a metà e con un taglia-ciambelle o coppapasta ricavare dei cerchi ( se usate il coppapasta, praticate un foro al centro).

Ricompattare la pasta in eccesso, senza utilizzare farina se non una leggerissima spolverata, stendere nuovamente e ripetere i passaggi precedenti. Lasciare lievitare le ciambelle per circa 40 – 60 min (sempre lontane da correnti d'aria).

In seguito friggere da ambo i lati in abbondante olio bollente. Scolare su carta assorbente e spolverare con zucchero a velo .

Pronte da gustare...

Le ciambelle fritte sono proprio irresistibili, il solo pensarle, mi fa venire l'acquolina.

Qualche giorno fa, mentre ero in coda in panificio che aspettavo il mio turno, circondata da pane e dolci di ogni genere, di fianco a me due signore guardando quelle leccornie sì, lamentavano del fatto che tutte quelle bontà potevano assaggiarle solo col pensiero...

Oggi è uno di quei giorni in cui avevo voglia di assaggiare proprio una ciambella e memore di quello che avevo sentito, ho voluto provarle con ingredienti che non contenessero latticini e uova. Devo dire che ne è valsa la pena: sono proprio buone!



# CUPOLETTE AL CACAO CON MONOCOCCO



*@ Monica Martino 2014*

## INGREDIENTI PER 20 CUPOLETTE CIRCA

- ❖ 500 g di farina di tipo 1 miscelata con farina di farro monococco (rapporto in % 70:30)
- ❖ 4 cucchiai colmi di cacao solubile
- ❖ 150 g di zucchero di canna grezzo
- ❖ 100 ml di olio di semi di girasole
- ❖ 3 uova grandi
- ❖ 3 cucchiaini di lievito per dolci o 4 g di cremor tartaro
- ❖ una punta di cucchiaino di vaniglia in polvere

Autore: Monica Martino  
Blog: : [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)

**Biscotti  
SENZA LATTICINI**

## PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente sbattere con le fruste elettriche (o a mano) lo zucchero con l'olio di semi.

Aggiungere le uova e continuare a sbattere fino ad ottenere un composto spumoso.

Da parte setacciare la miscela di farine con il cacao, la vaniglia in polvere e il lievito ed aggiungerle alla crema d'uovo ed impastare (a mano o con la planetaria) fino ad ottenere un composto morbido ma lavorabile.

Lavorare l'impasto sulla spianatoia infarinata e ricavare uno o più cilindri di pasta e con un coltello tagliare delle fette spesse 1 cm, maneggiarle per renderle dei dischi più o meno uguali e adagiarle su leccarda rivestita di carta da forno.

Cuocere i biscotti in forno preriscaldato a 180-200°C per 10-15 min, sfornare e lasciar raffreddare su gratella prima di consumarli.

Le Cupolette al cacao con monococco sono dei biscotti pensati per una sana ed energetica colazione per grandi e piccini. Oltre ad essere senza lattosio, questi biscotti hanno come importante ingrediente la farina di tipo 1, meno raffinata delle tipologie 0 e 00, la quale è stata miscelata con farina di farro monococco. Il farro monococco annovera tra le sue credenziali nutrizionali elevati contenuti in vitamine A ed E, un quantitativo di antiossidanti di circa 5 volte maggiori gli altri tipi di grano tenero, un elevato contenuto in minerali (tra cui zinco e ferro) ed un contenuto in proteine superiore. Personalmente questa miscela di farine la trovo decisamente adatta per la preparazione dei dolci ma nulla vieta (e ho fatto gli opportuni test) di utilizzarla anche per lievitati e preparazioni salate.

Buona colazione a tutti e in cucina a preparare le Cupolette al cacao con monococco!

# LUISOTTI

## BISCOTTI DI SEMOLA ALL'OLIO CON NOCCIOLE E UVA PASSA



Autore: Paola Uberti  
Blog: [SLELLY](#)

**Biscotti  
SENZA LATTICINI**

### PROCEDIMENTO

Ammollo l'uva passa in acqua calda per 5 minuti. La scolo, la sciacquo, la strizzo con cura e la asciugo con carta da cucina.

Frullo grossolanamente le nocciole assieme a 60 grammi di zucchero.

In una capace ciotola verso la semola e l'olio e impasto velocemente il tutto con la punta delle dita per ottenere un composto sbriciolato.

Unisco tutti gli altri ingredienti (attenzione a non esagerare con la cannella) e impasto rapidamente fino ad ottenere una palla soda che avvolgo con pellicola da cucina e ripongo in frigorifero per almeno mezz'ora.

Riscaldo il forno a 180°C.

Trascorso il tempo di riposo della pasta, stendo la stessa allo spessore di mezzo centimetro abbondante e ritaglio i biscotti (io ho usato un coppapasta tondo del diametro di 8 cm) che poi sistemo su una teglia foderata di carta da forno.

Cuocio a 180° per 10/12 minuti o fino a leggera doratura.

### INGREDIENTI PER 30 BISCOTTI CIRCA

- ❖ 450 grammi di semola rimacinata di grano duro finissima
- ❖ 160 grammi di zucchero semolato
- ❖ 130 grammi di olio extravergine di oliva
- ❖ 100 grammi di uva passa
- ❖ 100 grammi di nocciole (il peso si riferisce ai frutti già privati del guscio)
- ❖ 3 uova grandi
- ❖ 1 pizzico di cannella
- ❖ La scorza grattugiata di un piccolo limone non trattato

Nella mia casa, la cucina è, alternativamente, un laboratorio di esperimenti, l'antro di un alchimista, lo studio di un terapeuta, un porto cui approdare, una stazione ferroviaria dalla quale partire con il pensiero.

Tante sono le cose che posso fare in questo luogo, teatro della mia vita e delle emozioni che la costellano, compagno dei più disparati stati d'animo, capace di tranquillizzarmi sempre, raccontandomi infinite storie di cibo, realtà personale, sogni, fantasie, visioni. Tra i gesti più densi di emotività che posso compiere in esso, accendere il forno per cuocervi qualcosa di dolce è certamente ai primi posti in fatto di significati mentali e morali.

Sabato scorso la mia preziosa amica Luisa ha compiuto gli anni. Ho scelto di regalarle biscotti fatti in casa perché, attraverso il dono di qualcosa atto non solo a nutrire, ma a deliziare, è possibile accudire anche a distanza una persona che si ama. "Così penserò a te tutte le mattine, grazie!", mi ha detto dopo aver aperto il mio regalo. Eh no, grazie a te, Luis...

Rustici, semplici e scalda-anima, questi biscotti sono un piccolo concentrato di sapore. Croccanti fuori, più morbidi all'interno, ingentiliti dalle nocciole, ralleggrati dall'uva passa, ballano sulle note della cannella e della scorza di limone.

## COUSCOUS BISCOTTI...



### INGREDIENTI PER 40 BISCOTTI CIRCA

- ❖ 100 gr di couscous integrale precotto
- ❖ 130 gr di mandorle tritate
- ❖ 150 gr di farina integrale
- ❖ 1 pizzico di sale integrale
- ❖ 1 cucchiaino di lievito per dolci
- ❖ 120 gr di zucchero di canna integrale
- ❖ 100 ml di olio di semi di girasole
- ❖ scorza di limone qb
- ❖ confettura di albicocche qb

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'  
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)

**Biscotti**  
**SENZA LATTICINI, SENZA UOVA,**  
**SENZA FARINA BIANCA**

### PROCEDIMENTO

Accendete il forno a 180°, prendete una ciotola e mettete il couscous, le mandorle, la farina, lo zucchero, il lievito e la scorza di limone.

Mescolate per bene tutti gli ingredienti, aggiungete piano piano l'olio e sbattete con una frusta in modo da amalgamare il tutto.

Prendete un cucchiaino di impasto con le mani umide, formate una pallina e schiacciatela un pochino tra i due palmi, adagiatele distanziati su una teglia con carta da forno, premete leggermente al centro del vostro cookie e riempite la cavità con la marmellata, cuocete in forno per 20 minuti.

Ottimi all'ora del the o un'idea per i vostri doni natalizi...

# INDICE DELLE RICETTE

---

POMOCILINDRO - CILINDRI DI PARMIGIANO REGGIANO CON CREMA DI BUFALA E POMODORINI SECCHI	10
GIRANDOLE DI PASTA SFOGLIA CON PATÉ D'OLIVE E SEMI DI SESAMO	12
PANISSA DI CECI FRITTA	14
BOCCONCINI RUSTICI AL PARMIGIANO REGGIANO	16
LA STRADA DI CASA - CARTOCCI DI CAVOLFIORE AL FORNO IN PASTELLA INTEGRALE	18
CAPESANTE AI FUNGHI	20
SUINO DI MARE - SALAME DI TONNO PIEMONTESE	22
CREMA DI CECI AROMATICA	25
COPPETTE DI POMPELMO E INSALATA	25
CARPACCIO DI RAPE GRIGLIATE CON CAPPERI E POMODORI SECCHI	25
CREMA DI CAVOLFIORE AL CURRY E CREMA DI BARBABIETOLA BRÛLÉE	26
VIOLIPETTI - INSALATA DI POLIPETTI, PATATE VIOLA E CIPOLLA ROSSA MARINATA	28
COCCOLE IN CREMA - CREMA DI CAROTE E ZUCCA CON SORGO E GORGONZOLA	31
VELLUTATA DI SEDANO RAPA CON CHIPS E PESTO DI LARDO	33
RISOTTO AL CAVOLO VIOLA E BURRO DI SEMI DI GIRASOLE	35
IL RISOTTO PER LE FESTE - CARNAROLI AL TOPINAMBUR E CHICCHI DI MELOGRANO MANTECATO CON BURRO DI MANDORLE	37
NIDI DI RISO VENERE CON FONDUTA DI TOMA	39
GNOCCHI DI PATATE AL PESTO DI RUCOLA	41
CARCIOLI - RAVIOLI DI MAIS E SEGALE AI CARCIOFI CON BURRO AL LIMONE	43
LASAGNE AI CARCIOFI	45
CURVY - CUPOLETTE EXTRAMORBIDE DI CAVOLFIORE E ZUCCA CON PATÉ D'OLIVA TAGGIASCA	48
POLPETTINE DI PATATE E FAGIOLINI AL SESAMO	50
PICCOZZE - COZZE PICCANTI AL POMODORO	51
CALAMARI IN UMIDO CON FAGIOLI CANNELLINI	53
PESCE PERSICO AL FORNO CON PATATE	55
VITELLO TONDATO - POLPETTINE DI VITELLO, ACCIUGHE, CAPPERI E PATÉ D'OLIVE CON MIELE E SEMI DI GIRASOLE	57
SPEZZATINO DI MANZO CON PATATE	58
LONZA DI MAIALE STECCATA	60
NON DI SOLO PANE... - CRACKERS SENZA LIEVITO ALLA SEGALE CON ORIGANO	63
PANE DI RISO	64
PANE SENZA LIEVITO CON PEPE VERDE E SENAPE	66
PANE SENZA LIEVITO CON FORMAGGIO E SEMI	66
PANE SENZA LIEVITO ALLA SEGALE CON CUMINO E PARMIGIANO REGGIANO	66
BUONGIORNO DOLCEZZA - DOLCE INTEGRALE CON BANANE E SPEZIE	69
TORTA DI MELE RENETTE	71
TORTA DI NOCCIOLE SENZA FARINA	73
SPICY CAROLIVA - DOLCE SPEZIATO DI CAROTE ALL'OLIO EXTRAVERGINE	75
PLUM CAKE AL CAFFÈ E CIOCCOLATO	77
SACHER DI ME POST - TORTA DI NOCCIOLE DI LANGA CON MARMELLATA DI PESCHE, CACAO, AMARETTI E DOLCETTO	79
MANGIAMI - TARTUFI DI CIOCCOLATO E DATTERI	81
DOLCETTI AL COCCO	83
SALAME DI CIOCCOLATO	85
CIAMBELLE AL LATTE DI SOIA	87
CUPOLETTE AL CACAO CON MONOCOCCO	89
LUISOTTI - BISCOTTI DI SEMOLA ALL'OLIO CON NOCCIOLE E UVA PASSA	91
COUSCOUS BISCOTTI	93

PIATTI DELLE FESTE PER TUTTI

E-book

---

Coordinamento editoriale LIBRICETTE.eu  
[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu) - [info@libricette.eu](mailto:info@libricette.eu)