

CORSO DI CUCINA ONLINE

*I dolci di Carnevale:
Chiacchiere, ravioli, bombe
e ciambelle*

**SABATO
19 FEBBRAIO
ORE 15.00
SU ZOOM**

con la food blogger
ROSA MARIA ZITO
"LA CUCINA DI BIMBA PIMBA"

ISCRIZIONI DA LUNEDÌ 7 FEBBRAIO A: SEGRETERIA@AICEMILIAROMAGNA.IT
(INDICARE NOME, COGNOME, TELEFONO DEL SOCIO)
CORSO GRATUITO A NUMERO CHIUSO RISERVATO AI SOCI AIC EMILIA ROMAGNA.

DOLCI DI CARNEVALE: CHIACCHIERE, RAVIOLI, BOMBE & GRAFFE

CHIACCHIERE CON FARINE NATURALI - INGREDIENTI per 4 porzioni

(ricetta dal Blog La cucina di Bimba Pimba, di Rosa Maria Zito)

225 g di farine senza glutine (95 g farina di riso finissima + 68 g amido di mais + 57 g amido di tapioca o fecola di patate + 3,5 g xantano)*

1 pizzico di sale

25 g zucchero

12 g strutto (o olio di semi, ma con lo strutto vengono più croccanti)

1 uovo grande

50-60 g vino Moscato di Pantelleria (o altro vino dolce) + acqua (o latte o panna) q.b.

(p.s. si possono aromatizzare con un pizzico di vanillina e scorzette gratt. di agrumi)

Zucchero a velo vanigliato + Farina di riso per lo spolvero + olio di semi di arachide per frittura

ATTREZZATURE PER CHIACCHIERE

Ciotola grande per impastare o in alternativa la Planetaria; macchinetta sfogliatrice per pasta; rondella taglia pasta; matterello; spianatoia; friggitrice o pentolino per frittura; carta da cucina; carta pellicola

RAVIOLI CON FARINE NATURALI - INGREDIENTI per 5 porzioni

(ricetta dal volume Pet&Food Therapy. Racconti e ricette di cucina siciliana senza glutine, di Rosa Maria Zito)

PASTA FROLLA

50 g farina di riso finissima

40 g amido di mais

38 g amido di tapioca o fecola di patate

35 g amido di riso

3,5 g xantano

75 g zucchero

38 g strutto

18 g olio di semi di girasole

1 uovo piccolo + ½ albume

Vino bianco q.b. (tipo Moscato o altro vino dolce)

Aromi: ½ bustina di vanillina e cannella in polvere q.b.

Zucchero a velo vanigliato + farina di riso per lo spolvero e olio di semi di arachide per frittura

CREMA PASTICCERA

½ l latte intero

45 g amido di mais

150 g zucchero

3 tuorli

Aromi: 1 bacca di vaniglia (o 1 bustina di vanillina) + la scorza grattugiata di 2 limoni biologici

ATTREZZATURE PER RAVIOLI

Ciotola grande per impastare o in alternativa la Planetaria; coppa-pasta cm 8 diametro (o rondella taglia pasta o altro); matterello; spianatoia; pennello per alimenti; rondella ondulata; friggitrice o pentolino per frittura; carta da cucina; pentolini, ciotoline, cucchiai di legno, frusta a mano e attrezzatura normale da cucina.

BOMBE & CIAMBELLE - INGREDIENTI per 4 Bombe & 4 Ciambelle

(ricetta dal Blog e dal volume anzidetti)

125 g mix universale senza glutine Revolution (pane, pizza, dolci)*

65 g mix per pane senza glutine MixB Schaer

60 g mix per pane senza glutine Nutrifree

10 g fiocchi di patate (patate liofilizzate, quelle per fare il purè, ma senza glutine)

8 g lievito di birra fresco

185 g acqua tiepida (30°C in inverno, a temperatura ambiente in estate)

25 g yogurt intero bianco dolce (anche alla vaniglia)

1 cucchiaino colmo di miele di acacia (20 g)

1/2 cucchiaino di sale (4 g)

1 + 1/2 cucchiai olio semi (15 g)

aroma (facoltativo): 1/2 bustina di vanillina o i semi di 1 bacca di vaniglia + scorza grattugiata di

1/2 limone o arancia biologici

Zucchero semolato per guarnitura + olio di semi di Arachide per frittura

* nel caso non si dovesse trovare questa miscela, che consiglio, sostituirla con la Fioreglut Caputo, aggiungendo all'impasto 10-15 g di latte o acqua

CREMA PASTICCERA (Farcitura per 4 Bombe)

½ l latte intero

50 g amido di mais

150 g zucchero

3 tuorli

Aromi: 1 bacca di vaniglia (o 1 bustina di vanillina) + la scorza grattugiata di 2 limoni biologici

200 g di cioccolata Bianca (o Fondente, a piacere vostro, in questo caso consiglio la scorza di 1 arancia biologica al posto dei limoni e 50 g di zucchero in più) ridotta in scaglie molto fini

ATTREZZATURE PER BOMBE & CIAMBELLE

Planetaria (chi impasta a mano consideri che è un impasto morbido ma non eccessivamente, le fruste a spirale elettriche potrebbero surriscaldarsi, alternarle con cucchiaio di legno o simili), Spianatoia, olio di semi di arachide, carta pellicola, carta da cucina, batticarne o bicchiere o simile per comprimere i panetti, friggitrice o pentolino per friggere, schiumarola, ciotole, tarocco e/o spatola.

INDICAZIONI PER CHI IMPASTERA' DURANTE IL CORSO

Per chi farà i Ravioli: il giorno prima preparare la Crema e conservarla in frigorifero

Per chi farà le Bombe: il giorno prima preparare la Crema e conservarla in frigorifero

Crema Pasticcera per Ravioli:

½ l latte intero

45 g amido di mais

150 g zucchero

3 tuorli

Aromi: 1 bacca di vaniglia (o 1 bustina di vanillina) + la scorza grattugiata di 2 limoni biologici

Scaldare il latte sul fuoco (con gli aromi) e nel frattempo sciogliere bene lo zucchero con i tuorli e l'amido, sbattendo con una frusta. Allungare con poco latte caldo ma non bollente, sino ad ottenere una pastella molto fluida. Appena il latte accenna a sobbollire, spegnere e stemperare per qualche secondo, poi versare lentamente tutto il latte sulla pastella, girando di continuo con la frusta. Amalgamare bene e versare nuovamente nel pentolino. Riporre su fiamma media, girando continuamente sino ad addensamento. Lasciar bollire la crema per qualche secondo poi spegnere e lavorare con la frusta a mano. Versare in un piatto e coprire con pellicola a contatto sino a completo raffreddamento. Lavorare con la frusta e riporre in frigorifero sino all'uso.

Crema Pasticcera per 4 Bombe

½ l latte intero

50 g amido di mais

150 g zucchero

3 tuorli

Aromi: 1 bacca di vaniglia (o 1 bustina di vanillina) + la scorza grattugiata di 2 limoni biologici
200 g di cioccolata Bianca (o Fondente, a piacere vostro, in questo caso consiglio la scorza di 1 arancia biologica al posto dei limoni e 50 g di zucchero in più) ridotta in scaglie molto fini.

Sbattere zucchero e tuorli con la frusta (a mano o elettrica) sino ad ottenere un composto chiaro e liscio, aggiungere l'amido (tramite un setaccio) e continuare a sbattere sempre per sciogliere i grumi. Contemporaneamente scaldare (a fiamma bassa) il latte (sciogliendovi i semi della bacca o la vanillina) e prelevarne qualche cucchiaino alla volta, per ammorbidire il composto di tuorli, fermandosi quando quest'ultimo avrà assunto la consistenza di una pastella quasi liquida. Quando il latte avrà raggiunto quasi il bollore (ma non deve bollire) spegnere, stemperarlo un attimo per far abbassare un po' la temperatura (ideale 50°C) e versarlo nelle uova, un poco alla volta, sempre sbattendo con la frusta (a mano). Aggiungere le scorzette grattugiate dei limoni e rimettere tutto sul fuoco, a fiamma medio bassa. Girare di continuo con la frusta a mano, sino a completo addensamento (attendere di veder affiorare delle lente bolle d'aria dal fondo). Spegnere, aggiungere la cioccolata (ridotta in scaglie finissime, ancora meglio se polverizzata nello sminuzzatore elettrico) per farla sciogliere, girando col cucchiaino o con la frusta, rimettere per qualche secondo sul fuoco quindi spegnere e sbattere velocemente con la frusta per amalgamare il tutto sino ad ottenere una consistenza vellutata. Versare la crema in un vassoio ampio e livellarla con una spatola, copirla con pellicola a contatto e riporla in luogo fresco per farla raffreddare il più velocemente possibile. Riporre in frigorifero sino all'uso.

RICETTE COMPLETE

CHIACCHIERE



INGREDIENTI per 4 porzioni

(ricetta dal Blog La cucina di Bimba Pimba, di Rosa Maria Zito)

225 g di farine senza glutine (95 g farina di riso finissima + 68 g amido di mais + 57 g amido di tapioca + 3,5 g xantano)*

1 pizzico di sale

25 g zucchero

12 g strutto (o olio di semi, ma con lo strutto vengono più croccanti)

1 uovo grande

50-60 g vino Moscato di Pantelleria (o altro vino dolce) + acqua (o latte o panna) q.b.

(p.s. se si preferisce, si possono aromatizzare con un pizzico di vanillina e scorzette grattugiate di agrumi)

Zucchero a velo vanigliato + Farina di riso per lo spolvero + olio di semi di arachide per frittura

PROCEDIMENTO CHIACCHIERE

Tempi: 15 minuti + 30 di riposo + cottura

STEP 1 impasto

Dentro una ciotola, miscelare le farine con lo xantano, il sale e lo zucchero, poi sabbiarle con lo strutto (cioè impastarle con le mani o con una frusta, sino a ridurre il tutto alla consistenza granulare della sabbia).

Aggiungere l'uovo e impastare ancora a mano, infine versare il vino, un po' alla volta, e solo dopo averlo ben distribuito aggiungere un po' d'acqua, quanto basta per raggiungere una consistenza morbida ma tenace, elastica e non appiccicosa. Lavorare a lungo l'impasto, per renderlo sempre più fine e omogeneo. Poi avvolgerlo con pellicola e farlo riposare mezzora in frigo.

STEP 2 formatura e cottura

Prelevare una parte di impasto alla volta, lasciando il panetto avvolto nella pellicola per non farlo seccare in superficie.

Stendere con il matterello, su spianatoia appena leggermente infarinata e solo se necessario.

Piegarla e ristenderla almeno un paio di volte (più pieghe facciamo meglio sfogliano in cottura).

Quindi passare più volte a macchinetta la pasta, piegando ancora qualche volta la sfoglia (se non avete la macchinetta, procedete col matterello), e fermarsi al livello 4 (intermedio, non troppo sottile né spesso). Ritagliare a losanghe e friggere, in olio di semi di arachide ben caldo. Farle asciugare su carta assorbente.

(P.S. Prima di tagliarle tutte, vi consiglio di provare lo spessore e friggerne un paio, perchè se le fate troppo sottili paradossalmente non gonfiano bene. La mia macchinetta è la Titania e come vi dicevo mi fermo alla tacca n. 4 (la mia parte da sei e la numero 1 è la più sottile. Ho fatto la prova con la tacca n.3 ma le chiacchiere non si sono aperte bene).

Cospargere di zucchero a velo abbondante e servire, anche fredde.

RAVIOLI



INGREDIENTI per 5 porzioni

(ricetta dal volume Pet&Food Therapy. Racconti e ricette di cucina siciliana senza glutine, di Rosa Maria Zito)

PASTA FROLLA

50 g farina di riso finissima

40 g amido di mais

38 g amido di tapioca

35 g amido di riso

3,5 g xantano

75 g zucchero

38 g strutto

18 g olio di semi di girasole

1 uovo piccolo + ½ albume

Vino bianco q.b. (tipo Moscato)

Aromi: ½ bustina di vanillina e cannella in polvere q.b.

Zucchero a velo vanigliato + farina di riso per lo spolvero e olio di semi di arachide per frittura

CREMA PASTICCERA

½ l latte intero

45 g amido di mais

150 g zucchero

3 tuorli

Aromi: 1 bacca di vaniglia (o 1 bustina di vanillina) + la scorza grattugiata di 2 limoni biologici

PROCEDIMENTO RAVIOLI

Tempi: 30 minuti + almeno 2 ore di riposo + cottura

STEP 1 impasto

Dentro una ciotola, miscelare le farine e gli amidi con lo xantano, lo zucchero, poi sabbiarle con lo strutto (cioè impastarle con le mani o con una frusta, sino a ridurre il tutto alla consistenza granulare della sabbia). Aggiungere le uova sbattute, gli albumi, l'olio a filo e infine il vino, un pochino alla volta sino ad ottenere un composto molto morbido (prelevarne un pezzetto e lavorarlo a mano, se diventa liscio senza difficoltà, fermarsi col vino, altrimenti aggiungerne poco ancora). Lavorare a lungo l'impasto, per renderlo sempre più fine e omogeneo. Poi avvolgerlo con pellicola e farlo riposare per qualche ora, anche tutta la notte.

STEP 2 crema

Scaldare il latte sul fuoco (con gli aromi) e nel frattempo sciogliere bene lo zucchero con i tuorli e l'amido, sbattendo con una frusta. Allungare con poco latte caldo ma non bollente, sino ad ottenere una pastella molto fluida. Appena il latte accenna a sobbollire, spegnere e stemperare per qualche secondo, poi versare lentamente tutto il latte sulla pastella, girando di continuo con la frusta. Amalgamare bene e versare nuovamente nel pentolino. Riporre su fiamma media, girando continuamente sino ad addensamento. Lasciar bollire la crema per qualche secondo poi spegnere e lavorare con la frusta a mano. Versare in un piatto e coprire con pellicola a contatto sino a completo raffreddamento. Lavorare con la frusta e riporre in frigorifero sino all'uso.

STEP 3 formatura e cottura

Prelevare una parte di impasto alla volta, lasciando il panetto avvolto nella pellicola per non farlo seccare in superficie. Lavorarlo bene a mano e poi stendere con il matterello, su spianatoia appena leggermente infarinata rivoltandolo spesso per non farlo attaccare. Ricavare dei dischetti di 8 cm di diametro e 2 mm di spessore, non oltre. Spennellare con albume i contorni, distribuirvi un cucchiaino di crema ben fredda e richiudere sigillando bene. Ritagliare con rondella ondulata e riporre in vassoio infarinato. Conservare in freezer per un paio d'ore almeno. Friggere al bisogno, congelati, direttamente in olio bollente sino a doratura. Asciugare su carta da cucina e ricoprire di zucchero al velo.

BOMBE & CIAMBELLE



INGREDIENTI per 4 Bombe & 4 Ciambelle senza glutine

(ricetta dal Blog e dal volume anzidetti)

125 g mix universale senza glutine Revolution (pane, pizza, dolci)

65 g mix per pane senza glutine MixB Schaer

60 g mix per pane senza glutine Nutrifree

10 g fiocchi di patate (patate liofilizzate, quelle per fare il purè, ma senza glutine)

8 g lievito di birra fresco

185 g acqua tiepida (30°C in inverno, a temperatura ambiente in estate)

25 g yogurt intero bianco dolce (anche alla vaniglia)

1 cucchiaino colmo di miele di acacia (20 g)

1/2 cucchiaino di sale (4 g)

1 + 1/2 cucchiaini olio semi (15 g)

aroma (facoltativo): 1/2 bustina di vanillina o i semi di 1 bacca di vaniglia + scorza grattugiata di

1/2 limone o arancia biologici

Zucchero semolato per guarnitura + olio di semi di Arachide per frittura

* nel caso non si dovesse trovare questa miscela, che consiglio, sostituirla con la Fioreglut Caputo, aggiungendo all'impasto 10-15 g di latte o acqua

CREMA PASTICCERA (Farcitura per 4 Bombe)

½ l latte intero

50 g amido di mais

150 g zucchero

3 tuorli

Aromi: 1 bacca di vaniglia (o 1 bustina di vanillina) + la scorza grattugiata di 2 limoni biologici
200 g di cioccolata Bianca (o Fondente, a piacere vostro, in questo caso consiglio la scorza di 1 arancia biologica al posto dei limoni e 50 g di zucchero in più) ridotta in scaglie molto fini.

Sbattere zucchero e tuorli con la frusta (a mano o elettrica) sino ad ottenere un composto chiaro e liscio, aggiungere l'amido (tramite un setaccio) e continuare a sbattere sempre per sciogliere i grumi. Contemporaneamente scaldare (a fiamma bassa) il latte (sciogliendovi i semi della bacca o la vanillina) e prelevarne qualche cucchiaino alla volta, per ammorbidire il composto di tuorli, fermandosi quando quest'ultimo avrà assunto la consistenza di una pastella quasi liquida. Quando il latte avrà raggiunto quasi il bollore (ma non deve bollire) spegnere, stemperarlo un attimo per far abbassare un po' la temperatura (ideale 50°C) e versarlo nelle uova, un poco alla volta, sempre sbattendo con la frusta (a mano). Aggiungere le scorzette grattugiate dei limoni e rimettere tutto sul fuoco, a fiamma medio bassa. Girare di continuo con la frusta a mano, sino a completo addensamento (attendere di veder affiorare delle lente bolle d'aria dal fondo). Spegnere, aggiungere la cioccolata (ridotta in scaglie finissime, ancora meglio se polverizzata nello sminuzzatore elettrico) per farla sciogliere, girando col cucchiaino o con la frusta, rimettere per qualche secondo sul fuoco quindi spegnere e sbattere velocemente con la frusta per amalgamare il tutto sino ad ottenere una consistenza vellutata. Versare la crema in un vassoio ampio e livellarla con una spatola, coprirla con pellicola a contatto e riporla in luogo fresco per farla raffreddare il più velocemente possibile. Riporre in frigorifero sino all'uso.

PROCEDIMENTO BOMBE & CIAMBELLE

STEP 1 Impasto

Sciogliere il lievito con parte del miele, l'acqua (tiepida, a 30°C) e lo yogurt, miscelare bene e aggiungere tutte le farine (miscelate assieme ai fiocchi di patate e alla vanillina) e il restante miele. Iniziare ad impastare e quando l'impasto sarà ben liscio aggiungere il sale, farlo assorbire bene e infine aggiungere l'olio, un po' alla volta. Continuare a impastare a velocità sostenuta per qualche minuto, poi versare tutto l'impasto dentro una ciotola unta con olio di semi, arrotondarlo bene formando una palla liscia e compatta.

STEP 2 Prima lievitazione, 45-50 minuti

Coprire con coperchio o pellicola e riporre a lievitare (in forno spento con luci accese, in inverno, o a temperatura ambiente se fa caldo e comunque se ci sono almeno 24°C in casa) per 45-50 minuti (dipende sempre dal caldo e dall'umidità, controllare che non superi mai il raddoppio), sino al "quasi" raddoppio.

IMP: l'impasto, in questa prima fase, **NON DEVE RADDOPPIARE**, ma solo aumentare di volume visibilmente. A casa mia, con 18°C in casa e circa 25-26°C nel forno spento con le luci accese ci sono voluti 45-50 minuti, regolatevi in base alle condizioni climatiche di casa vostra e soprattutto della stagione.

STEP 3 Formazione e ultima lievitazione, 75-80 minuti circa (fra formazione e lievitazione) (tempi indicativi e in base alla temperatura, controllare sempre)

Terminata la prima lievitazione, capovolgere l'impasto su un piano unto, prelevare tante dosi da 60 g e lavorarle con le mani unte, formando delle palline ben lisce e regolari. Poggiarle su fogli di carta da forno, schiacciarle con un batticarne ben unto (o con il fondo di una tazza o un bicchiere del diametro di 8 cm). Per non danneggiarle, il batticarne deve essere pressato con delicatezza e quando l'impasto viene fuori dai bordi, il batticarne va semplicemente fatto scivolare di lato e sollevato.

P.S. Per le Graffe o ciambelle a questo punto dovete bucare i dischetti, col dito unto di olio.

Coprire i dischetti con carta pellicola unta e riporre in forno spento con luci accese (in inverno. In estate o comunque con temperatura sui 24°C lasciare a temperatura ambiente) sino al raddoppio (oggi c'è voluta 1 ora e 15 minuti a partire dalla formazione).

IMP: voi controllate spesso e arrivati a circa 50 minuti di lievitazione, tirate fuori dal forno e fate terminare a temperatura ambiente la lievitazione, e nel mentre scaldate l'olio. Il tempo infatti è sempre indicativo, può variare in base alla temperatura stagionale, dell'abitazione, della potenza delle luci accese (nel mio forno ad esempio, in queste condizioni, spento con luci accese, non si superano mai i 25-26°C, ma in altri forni si raggiungono e a volte si superano i 28°C. Capirete che anche due gradi di differenza fanno lievitare molto prima l'impasto. Dovete seguirlo e imparare a riconoscere il momento giusto, tenendo presente comunque le indicazioni orientative che vi ho dato. Stiamo parlando di poche decine di minuti, quindi possiamo anche monitorare spesso). L'importante è che il dischetto raddoppi il suo volume ma non vada oltre il raddoppio, e come raddoppio non bisogna mai immaginarsi che diventi alto due volte come prima, perchè oltre ad aumentare in altezza, essendo morbido ed elastico, l'impasto si allarga e viene difficile misurarne il reale volume.

STEP 4 Cottura

Scaldare l'olio in una friggitrice o comunque una pentola abbastanza capiente (dovete mettere almeno 1 litro e mezzo di olio di semi e la pentola deve riempirsi a metà). Se avete un termometro, controllate la temperatura e quando raggiunge i 160°C potete iniziare a friggere. Se non l'avete (come me) aiutatevi con due stuzzicadenti, gettateli nell'olio quando vi sembra che sia caldo e se si formano tante bollicine attorno ai legnetti potete iniziare a friggere, oppure aspettate. IMP: la temperatura dell'olio (oltre alla corretta lievitazione) è l'elemento chiave per friggere bene e far venire la linea bianca, quella famosa, che denota la riuscita del bombolone. Con l'olio troppo caldo, non gonfiano bene ma soprattutto si bruciano subito. Se l'olio è freddo, la stessa cosa.

Allora, quando l'olio avrà raggiunto la giusta temperatura, provate a friggere il primo, uno solamente. Se vedete che subito l'olio fa grosse bolle attorno probabilmente è già troppo caldo, non va bene, abbassate un po' la fiamma. Le bollicine infatti devono formarsi, ma moderatamente. Controllate il culetto del primo bombolone, dopo circa 1 minuto dovrebbe essersi formato un cerchio più colorito, la base. Se è così, ed è già abbastanza duretto (toccandolo con una forchetta sentirete la consistenza), potete girare il bombolone, altrimenti aspettate un pochino e poi ricontrollate il sotto. Se tutto è a posto, mentre la parte di sotto si cuoce colorendosi sempre di più, il disco dovrebbe crescere in altezza, e quando lo girerete noterete subito la formazione della linea bianca nel mezzo. In tal caso vorrà dire che la temperatura dell'olio è giusta, e potete cuocere anche gli altri bomboloni. Prelevate i bomboloni e versateli a due a due nell'olio (ritagliate la carta

da forno con una forbice, attorno ai singoli bomboloni, così potrete prelevarli senza maneggiarli o rovinarli, rigirandoli direttamente nell'olio).

Cuociono poco, non fateli bruciare, diciamo 3-4 minuti in tutto, anche meno, e potete anche girarli più volte per controllare bene la cottura. Scolarli dell'olio in eccesso, poggiarli su carta da cucina per un minuto, poi passarli allo zucchero semolato. Appena intiepidiscono, farcirli con crema pasticcera (usate una siringa per dolci, praticando un foro nella linea bianca).