

Quiche di tonno e peperoni

Ingredienti per la brisé

- 250 g farina per Pane e paste lievitate BiAglut**
- 80 g burro
- 50 g acqua
- 1 uovo
- 1/2 cucchiaino di paprika affumicata
- 1 pizzico di sale

Ingredienti per la farcia

- 400 g peperone rosso
- 350 g peperone giallo
- 200 g tonno in olio di oliva, sgocciolato
- 130 g formaggio Philadelphia
- 100 g olive denocciolate verdi e nere
- 80 g cipollotti
- 70 g yogurt greco zero grassi
- olio extra vergine di oliva
- origano
- sale e pepe

**Ingredienti specifici per celiaci

*Ingredienti per i quali verificare l'assenza di glutine in etichetta o sul Prontuario AIC

Preparazione

- Preparate la pasta brisé mescolando tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo e sodo. Mettetelo nella pellicola trasparente e fatelo riposare in frigorifero per il tempo necessario a preparare la farcia.
- Tritate il cipollotto e fatelo appassire in una padella antiaderente con un filo d'olio extra vergine di oliva. Aggiungetevi i peperoni tagliati a pezzetti, insaporite di sale e pepe e fate cuocere a fuoco vivace per circa 5 minuti. Mettete da parte.
- Mettete il formaggio e lo yogurt in una terrina, aggiungete le olive leggermente tritate, il tonno sgocciolato e sbriciolato, quindi aggiungete anche peperoni e cipollotti: mescolate bene, aggiustate di sale e pepe.
- Stendete la brisé su un foglio di carta forno e ricoprite una teglia da 24 cm di diametro lasciando i bordi alti. Versate il ripieno di verdure e tonno, quindi abbassate i bordi con i rebbi di una forchetta in modo da sigillare la quiche. Spolverate con un pizzico di origano e cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 45 minuti.
- Servite la quiche tiepida accompagnandola, a piacere, con salsa guacamole.

Piadina wrap

Ingredienti per 6 pezzi

- 300 g acqua
- 120 g farina di riso integrale*
- 40 g maizena*
- 30 g burro
- 15 g olio extra vergine di oliva
- 4 g lievito per torte salate*
- un pizzico di sale
- trito di rosmarino e salvia (facoltativo)

Ingredienti per la farcitura

- prosciutto crudo
- squacquerone
- rucola
- qualsiasi ingrediente di vostro gradimento

**Ingredienti specifici per celiaci

*Ingredienti per i quali verificare l'assenza di glutine in etichetta o sul Prontuario AIC

Preparazione

1. Mettete un tegamino con l'acqua sul fuoco, aggiungete un pizzico di sale e l'olio extra vergine di oliva. Quando l'acqua arriva a bollore, buttate la farina e la maizena tutte insieme mescolando con un cucchiaio di legno affinché il composto si stacchi dalle pareti.
2. Aggiungete il burro e mescolate in modo da incorporarlo. Lasciate intiepidire il composto, poi aggiungete il lievito e mescolate bene. Avvolgete l'impasto in pellicola trasparente e mettetelo a riposare in frigorifero fino a quando si sarà completamente raffreddato.
3. Una volta raffreddato, prendete l'impasto e dividetelo in 6 pezzi. Formate delle palline e mettete una pallina tra due fogli di carta forno leggermente spolverati con farina di riso, quindi stendete un disco di 2-3 mm di spessore con l'aiuto di un matterello.
4. Riscaldare una padellina antiaderente e cuocete i dischi su entrambi i lati, quindi teneteli in caldo coperti con un piatto o uno strofinaccio.
5. Servite ogni disco a piacere con salumi, formaggi, verdure, salmone o qualsiasi farcia di vostro gradimento avvolgendo in modo da formare un cilindro che potrete tagliare in 3 pezzi e tenere insieme con uno stuzzicadenti.

Biscotto soffice al mascarpone e lamponi

Ingredienti per il biscotto

- 120 g albumi (circa 3)
- 100 g zucchero
- 80 g tuorli (circa 4)
- 40 g Mix IT Schär**
- 40 g Farina per Pane e Paste lievitate Biaglut**
- 20 g fecola*
- 2 cucchiaini di zucchero a velo*
- succo di limone

Ingredienti per la farcia

- 300 g ricotta
- 200 g panna
- 200 g lamponi
- 100 g zucchero
- vaniglia dal baccello

Ingredienti per completare

- 200 g lamponi
- succo di limone
- zucchero

**Ingredienti specifici per celiaci

*Ingredienti per i quali verificare l'assenza di glutine in etichetta o sul Prontuario AIC

Preparazione

Mettete gli albumi nel vaso della planetaria adagiato su un tegame di acqua sul fuoco e iniziate a montare con una frusta aggiungendo 30 g di zucchero e quando l'albume inizia a diventare leggermente bianco e tiepido, trasferite il vaso sulla planetaria e iniziate a montare gli albumi con la frusta aggiungendo un cucchiaino di succo di limone e altri 30 g di zucchero fino a quando l'albume sarà perfettamente fermo.

Montate i tuorli con 40 g di zucchero fino a quando saranno bianchi e spumosi. Iniziate ad aggiungere le farine e la fecola setacciate alternandole con gli albumi montati a neve usando una spatola per non smontare il composto.

Versate il composto in una teglia (meglio se forata) da 28x34 cm oppure 36x24 cm ricoperta con carta forno bagnata e strizzata, livellate bene e cuocete in forno statico preriscaldato a 220°C per 5 minuti.

Togliete dal forno, cospargete la superficie del biscotto con lo zucchero a velo usando un colino, quindi ribaltate il biscotto su un altro foglio di carta forno per staccare la base, rigirate di nuovo e avvolgete il biscotto sul lato corto con l'aiuto della carta forno e lasciatelo raffreddare.

Preparate la farcia. Montate la panna piuttosto ferma. Mettete la ricotta in una terrina e aggiungete lo zucchero mescolando fino a quando sarà morbida ed omogenea, incorporate la vaniglia e la panna montata, quindi anche 200 g di lamponi lavati ed asciugati.

Stendete il biscotto, stendete la farcia lasciando circa 2 cm scoperti lungo tutto il perimetro, quindi arrotolate il biscotto dal lato corto e conservate in frigorifero.

Prima di servire, mettete gli altri lamponi in una padellina antiaderente con qualche cucchiaio di succo di limone e zucchero a piacere, mettete sul fuoco e cuocete in modo che fuoriesca il succo e i lamponi inizino a sfaldarsi appena. Lasciate intiepidire la salsa, irrorate la superficie del rotolo e servite.