



**IL DONO
DI MARGHERITA**
RACCOLTA DI RICETTE SENZA GLUTINE

Allora un uomo ricco disse:

"Parlaci del dare".

E Lui rispose: "Date poca cosa se date le vostre ricchezze. È quando date voi stessi che date veramente".

KAHLIL GIBRAN



Questa raccolta di ricette è opera di Margherita Baldus, nostra cuoca e amica di AIC Emilia Romagna che, prima della sua prematura scomparsa, ha voluto dedicarsi con passione e tenacia a elaborare preparazioni senza glutine che potessero essere apprezzate, proprio per il loro gusto "autonomo", da celiaci e non celiaci.

Per questo abbiamo deciso di considerarle il ricordo di una cara amica, ma soprattutto un dono da condividere.

Abbiamo deciso di lasciare intatte le sue indicazioni circa gli ingredienti da utilizzare non per promuovere prodotti di un singolo marchio, ma proprio perché frutto del suo impegno nel realizzare al meglio del suo giudizio le ricette stesse, impegno fatto di innumerevoli prove e tentativi, posti in essere nella sua cucina talvolta a ore che, spesso, abbiamo considerato "folli o impossibili", anche perché la cucina era il suo paradiso.

Quando le realizzerete potrete decidere di utilizzare prodotti analoghi o da voi ritenuti equivalenti, sarà il vostro "cimento".

Comunque ogni volta che ne apprezzerete il gusto pensate un momento che è il dono di una cara amica: conoscendo Margherita ne sarà felice.

Gli Amici di AIC Emilia Romagna



PASTAFROLLA

INGREDIENTI

- farina (*Revolution mix per frolla*) S.G.- g 500
- Xantano S.G. - g 2
- zucchero - g 230
- burro in pomata - g 180
- uova - n. 2
- vanillina S.G. - n. 1 bustina
- scorza di limone grattugiata - n. 1 limone
- cannella - a piacere
- sale - n. 1 pizzico
- fecola S.G. per spolverare - q.b.
- uova e latte per spennellare e zucchero per spolverare - q.b.

NOTE

Adattabile anche per crostatine

PREPARAZIONE

- Mescolate tutti gli ingredienti. Lavorate velocemente per ottenere l'impasto per la pastafrolla.
- Fatene una palla, lasciatela riposare 6/7 ore in frigo avvolta nella pellicola.
- Foderate la teglia con carta da forno.
- Disponete l'impasto sulla spianatoia e tiratelo con il mattarello fino allo spessore desiderato. A questo punto potete tagliare le forme a piacere.
- Cuocete in forno a 170° per 15 minuti.

PASTELLA CLASSICA



INGREDIENTI (PASTELLA BASE)

- farina S.G. (*Mix Schär Universale*) – g 150
- latte – n. 1 bicchiere
- uova – n. 2
- sale – n. 1 pizzico
- olio di semi di girasole per friggere - n. 1 litro

CON LA FRUTTA

Per friggere la frutta aggiungete un goccio di rum alla pastella sopra descritta. La frutta, pulita e tagliata, va bagnata con il limone per evitare che, ossidandosi, cambi colore. Per la frittura della frutta, usate lo stesso metodo della verdura. Una volta scolata la frutta, lasciatela su carta assorbente per qualche istante. Spolverate con zucchero semolato

CON LE VERDURE

- In una ciotola sbattetele uova con il sale e la farina. Aggiungete pian piano il latte, mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo cremoso.
- Lasciate riposare qualche minuto.
- Lavate le verdure, asciugatele e tagliatele non troppo sottili.
- Disponete su un vassoio prima le verdure chiare poi le scure.
- Scaldate l'olio e, quando sarà ben caldo, immergete le verdure chiare nella pastella poi nell'olio abbassando la fiamma.
- Lasciate cuocere alcuni secondi, girate le verdure, lasciate dorare e scolate.
- Ponete il fritto su carta assorbente.
- Servite caldo.



PASTELLA GIAPPONESE

(TEMPURA)

INGREDIENTI

(BASE DELLA PASTELLA)

- farina di riso S.G. – g 100
- acqua minerale gassata molto fredda – g 100
- sale – n. 1 pizzico
- olio di semi di girasole – n. 1 litro

CON FRUTTA, CARNE O PESCE

Questa pastella (tempura) e il relativo procedimento sono adatti anche per friggere frutta, carne e pesce.

CON LE VERDURE

- In una ciotola mescolate il sale e la farina. Aggiungete velocemente l'acqua e mescolate grossolanamente.
- Mettete in frigo per 30 minuti
- Lavate le verdure, asciugatele e tagliatele sottili, disponetele su un vassoio e mettetele in frigo coperte con lo Scottex.
- In un tegame alto, o nel wok, scaldate l'olio e, quando sarà ben caldo, togliete dal frigo la verdura e la tempura.
- Mescolate un po' la pastella e abbassate la fiamma.
- Immergete un pezzetto alla volta nella pastella e, dopo una veloce sgocciolata, mettetelo a friggere.
- Giratelo fino a ottenere una doratura leggera.
- Scolate e fate asciugare qualche minuto su carta assorbente. Servite.



PIZZA GRANO SARACENO

INGREDIENTI

- farina di grano saraceno S.G. – g 250
- lievito di birra – g 18
- olio d'oliva – g 15
- sale – g 10
- miele – g 10-12
- acqua gassata – q.b.

PREPARAZIONE

- Sciogliete il lievito in g 20 d'acqua. Lasciate riposare qualche minuto.
- Mescolate con un cucchiaino tutti gli ingredienti con g 150 di acqua gassata.
- L'impasto deve essere morbido per cui aggiungerete, se necessario, qualche goccia d'acqua gassata.
- Incorporate per ultimo il sale continuando a mescolare con il cucchiaino.
- Dividete in due palline l'impasto. Fate lievitare due o tre ore.
- Spianate le pizze e lasciate riposare per circa 30 minuti.
- Farcite a piacere.
- Infornate a forno caldo, 200°, per 15-20 minuti.
- Servite subito.



PIZZA MARGHERITA

INGREDIENTI

- Farina mix S.G. (*Bene Sì*) – g 250
- lievito fresco – g 15
- olio extra vergine – g 25
- acqua tiepida – g 150
- sale – g 5
- condimento a piacere

PREPARAZIONE

- Sciogliete il lievito in un po' d'acqua. Setacciate la farina. Unite tutti gli ingredienti e impastate.
- Tenendo le mani unte, trasferite l'impasto in teglie foderate con carta da forno.
- Condite a piacere, ma senza mozzarella che verrà aggiunta alla fine e fatta sciogliere.
- Coprite con uno strofinaccio umido e lasciate lievitare l'impasto finché non sarà raddoppiato di volume. Attenzione a evitare le correnti d'aria che potrebbero arrestare la lievitazione.
- Infornate a 180° per 25 minuti. Se la pizza dovesse essere congelata per un consumo successivo, sarà opportuno toglierla dal forno 5 minuti prima. Anche in questo caso la mozzarella dovrà essere aggiunta a cottura ultimata.

QUENELLE DI RICOTTA



INGREDIENTI

- ricotta – g 250
- uova intere – n. 3
- farina S.G. (*Mix per dolci Schär*) q.b.
- scorza di limone grattugiata – n. 1
- uva sultanina insaporita nel rhum – g 50
- lievito per dolci S.G. – n. 1 pizzico
- olio di semi di girasole per friggere – 1 litro
- zucchero comune per spolverare

NOTE

Quenelle: termine francese che indica una sorta di polpettina ovale.

PREPARAZIONE

- Mettete in una ciotola la ricotta, la scorza di limone grattugiata, l'uvetta leggermente strizzata, le uova, qualche cucchiaio di farina e il lievito.
- Con un cucchiaio lavorate fino che tutto sia mescolato. L'impasto deve essere morbido.
- Preparate l'olio in un tegame alto. Quando questo è ben caldo con due cucchiaini fate delle piccole quenelle, adagiatele nell'olio e friggete mescolando spesso.
- Scolate e spolverate con lo zucchero.
- Servite.



RAVIOLE

INGREDIENTI

- farina S.G. (*Mix per dolci Schär*) – g 250
- zucchero – g 125
- burro – g 125
- uovo – n. 1
- lievito per dolci S.G. – n. 1
- cucchiaino scorza grattugiata di un limone o un'arancia
- zucchero per guarnire
- q.b. alchermes S.G.

CREMA PER FARCIRE

- latte – ½ litro
- uova – n. 3 tuorli
- fecola S.G. – g 50
- zucchero – g 125
- scorze di limone – n. 1 limone

Fate bollire il latte con la scorza. In una ciotola amalgamate lo zucchero con le uova e la farina. Aggiungete al composto il latte aromatizzato e mescolate. Filtrate con un colino e finite di cuocere a fuoco moderato fino a ottenere la consistenza gradita. Fate raffreddare. La crema è pronta e potete farcire le raviole.

PREPARAZIONE

- Mescolate tutti gli ingredienti. Lasciate riposare un'ora in frigo.
- Per facilitare la stesura mettete l'impasto su un foglio di carta da forno e, inizialmente, appiattitelo con le mani. Sovrapponete quindi un secondo foglio e, sopra questo, tirate la pasta con il mattarello fino allo spessore desiderato.
- Ritagliatene dei dischi con l'aiuto di un bicchiere.
- Farcite a piacere e chiudete le raviole piegando la pasta a semicerchio.
- Disponetele in una teglia foderata con carta da forno.
- Cuocete in forno a 160° per 15/20 minuti. Si possono bagnare con alchermes e spolverare con lo zucchero oppure, prima di infornare, spennellare con uovo e latte e guarnire con granella di zucchero.



RIPIENI PER PASTA (1)

alla ricotta

INGREDIENTI

- ricotta – g 100
- prezzemolo tritato – n. 1 ciuffo
- parmigiano grattugiato – g 50
- noce moscata, sale e pepe – q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti senza salare troppo. Lasciate insaporire mezz'ora poi farcite la pasta.

INGREDIENTI

- funghi – g 250
- olio d'oliva – n. 4 cucchiari
- aglio – n. 1 spicchio
- prezzemolo tritato – n. 1 ciuffo
- sale e pepe – q.b.
- vino bianco – ½ bicchiere
- parmigiano – g 150
- pangrattato S.G. – q.b.

ai funghi

PREPARAZIONE

In padella mettete i funghi, il prezzemolo, lo spicchio d'aglio schiacciato e l'olio. Fate cuocere per 10 minuti poi aggiungete il vino. Fate insaporire un po' e lasciate asciugare (non del tutto). Spegnete e coprite. Quando sarà tiepido togliete l'aglio, tritate grossolanamente i funghi. Unite il pangrattato, il parmigiano e mescolate bene. Lasciate a riposo un po'. Farcite la vostra pasta.



RIPIENI PER PASTA (2)

alla pugliese

INGREDIENTI

- cime di rape cotte – 300 g
- olio d'oliva – n. 4+3 cucchiari
- acciughe sottolio – n. 4 tritate
- aglio – n. 2 spicchi tritato
- pecorino grattugiato – 80 g
- sale e peperoncino – q.b.
- parmigiano grattugiato – g 80
- pangrattato S.G. - al bisogno

PREPARAZIONE

In padella mettete l'aglio le acciughe e l'olio e fate soffriggere un po', aggiungete le cime di rapa tagliate a striscioline compresi i gambi teneri, fate cuocere per 10 minuti coperte. Aggiungete un po' d'acqua. Cuocete sino ad ottenere una verdura con i gambi teneri, salate poco, mettete il peperoncino a piacere. Fate asciugare e spegnete aggiungendo 3 cucchiari d'olio. Quando è freddo frullatene grossolanamente una parte (3/4) il restante unitelo pian piano con il pecorino e parmigiano (non tutto). Mescolate, amalgamate, lasciate riposare circa 30 minuti.

INGREDIENTI

- rapa rossa media – n. 1
- ricotta – g 70
- parmigiano grattugiato – g 70
- gherigli di noce tritati – n. 10
- fiocchi di burro – n. 3
- sale e pepe – q.b

alla rapa rossa

PREPARAZIONE

Frullate la rapa rossa, unite tutti gli ingredienti, salate e pepate. Farcite la pasta.



RIPIENI PER PASTA (3)

al radicchio rosso

INGREDIENTI

- radicchio – g 300 parte foglia rossa
- olio d'oliva – n. 5 cucchiari
- speck S.G. tritato – g 100
- provola affumicata grattugiata grossolanamente – g 100
- parmigiano grattugiato – g 50
- sale e pepe – q.b

PREPARAZIONE

Sfogliate il radicchio tondo togliendo la parte bianca, lavate, asciugate e tagliate a striscioline. In padella mettete l'olio con il radicchio e coprite la padella, fate cuocere, mescolate e, quando è appassito, salate e pepate. Lasciate raffreddare prima di aggiungere lo speck, la provola affumicata, il parmigiano. Aggiustate di sapore. Potete usarlo dopo 30 minuti per il ripieno.

INGREDIENTI

- ricotta – g 250
- parmigiano grattugiato – g 100
- quinoa – g 40 lessata in acqua salata
- fiocchi di burro – n. 2
- curcuma alcune gettate
- sale e pepe – q.b.

al sovrano

PREPARAZIONE

Unite la ricotta con il parmigiano, aggiungete la quinoa, fiocchi di burro, sale e pepe. Amalgamate e terminate con alcune gettate di curcuma. Mescolate bene. Sentirete che bontà!



RIPIENI PER PASTA (4)

all'affumicato

INGREDIENTI

- patate lesse – g 200
- speck S.G. tritato – g 100
- provola affumicata grattugiata grossolanamente – g 100
- parmigiano grattugiato – g 50
- sale e pepe – q.b.

PREPARAZIONE

- Con la forchetta schiacciate le patate.
- Unite tutti gli ingredienti e aggiustate di sapore.
- Farcite la vostra pasta.

SNACK ALL'ARANCIA



INGREDIENTI

- miglio – g 50 sbollentato
- quinoa – g 50 sbollentata
- sesamo – g 25
- zucca – g 20
- semi di girasole – g 10
- zucchero semolato – g 150
- zucchero cristallino – g 25
- sciroppo d'agave – g 40
- arancia succo – n. 5/6 gocce
- scorze d'arancia – n. 2/3 a pezzetti
- arancia scorza grattugiata – n. 1 arancia
- olio di semi girasole – q. b.
- arancia soda – 1 ben lavata e asciugata

PREPARAZIONE

Lavate molto bene la quinoa più volte. Sbollentate quinoa e miglio con una strisciolina d'arancia, per 10 minuti.

Fate asciugare, disponendoli un vassoio (*nb: Sarebbe meglio farlo un giorno prima*).

In padella preparate con lo zucchero il caramello, mettete le gocce di arancia, poi unite lo zucchero cristallino. Quando assume color ambrato, unite i cereali e i semi e mescolate, aggiungendo lo sciroppo d'agave, qualche goccio d'olio. Amalgamate con la scorza di arancia grattugiata. Non deve attaccarsi.

Preparate un foglio di carta da forno leggermente unto, una spatola e un arancio ben lavato e asciugato infine ungetelo. Rovesciate il composto sulla carta, spargete con l'aiuto della spatola. Usate l'arancia oleata per lisciare scegliere lo spessore e dare profumo. Lasciate raffreddare qualche minuto, tagliate a piccoli pezzi e posateli su un foglio di carta forno. Servite e gustate freddi.

TAGLIATELLE ALLE CASTAGNE



INGREDIENTI

- farina di castagne S.G. – g 140
- farina di grano saraceno S.G. – g 130
- uova – n. 2
- sale – n. 1 pizzico
- olio d'oliva – n. 2 cucchiaini
- psylllogel S.G. – g 3
- acqua naturale
- mix delle due farine per lo spolvero

NOTE

Nella pagina successiva la ricetta per il condimento delle tagliatelle.

PREPARAZIONE

Mettete in una ciotola le farine, psylllogel, olio, sale, un uovo. Sbattete l'altro uovo e aggiungetene metà al composto. Lavorate con le mani e aggiungete l'acqua un cucchiaino alla volta fino a ottenere un impasto morbido ma non troppo (circa 10 cucchiaini). Tirate la sfoglia a piccoli pezzi con la macchinetta, oppure con il mattarello tra due fogli di carta da forno, fino allo spessore desiderato. Tagliate le tagliatelle nella larghezza desiderata.



CONDIMENTO PER TAGLIATELLE ALLE CASTAGNE

per 4 persone

INGREDIENTI

- pancetta arrotolata S.G. – g 100
- porro – g 100
- prezzemolo – n. 1 ciuffetto
- olio d'oliva – n. 5 cucchiari
- vino bianco – n. 1 bicchiere
- sale e pepe – q.b.
- parmigiano – g 50
- pecorino – g 50
- olio crudo per aggiunta finale – q.b.

PREPARAZIONE

Soffriggete il porro, tagliato alla julienne, nei 5 cucchiari d'olio.

Quando è dorato toglietene metà. Aggiungete al soffritto la pancetta tritata e fate rosolare per bene. Versate il vino e fatelo consumare un po'.

Salate, pepate, aggiungete il prezzemolo tritato, spegnete e coprite. Quando le tagliatelle sono cotte e scolate aggiungete, mescolando delicatamente, un po' d'olio crudo. Condite con tutti gli ingredienti: il sugo con la pancetta, il porro soffritto, il parmigiano e il pecorino.

Servite subito



AMARETTI "MARA"

INGREDIENTI

- mandorle – g 300
- zucchero – g 150 (9 cucchiaini medi)
- pangrattato S.G. – n. 3 cucchiaini
- albumi ben freddi (mettere in frigo il giorno prima) – n. 3

NOTE

All'interno gli amaretti devono rimanere morbidi

PREPARAZIONE

- Tritate finemente le mandorle con o senza la buccia.
- Unite le chiare montate a neve e gli altri ingredienti.
- Mettete la carta di alluminio sulla piastra del forno.
- Fate delle palline di impasto e disponetele sulla carta alluminio tenendole distanziate.
- Infornate a 200° per 15 minuti.
- Togliete subito dal forno e lasciate raffreddare.



BIGNÈ

INGREDIENTI

- farina mix frolla S.G. (*Revolution*) – g 130
- burro – g 100
- acqua – g 100
- uovo – n. 4-5
- sale – n. 1 pizzico

PREPARAZIONE

Setacciate la farina. Portate a ebollizione l'acqua con il burro e il sale. Fuori dal fuoco, aggiungete in una sola volta la farina mescolando continuamente. Rimettete la casseruola sul fuoco e lasciate cuocere la pasta un minuto o due finché non si stacca dalle pareti del recipiente e forma una palla ben omogenea.

Fate raffreddare qualche minuto e iniziate a incorporare le uova a una a una mescolando energicamente prima di introdurre la successiva.

Riempite il sac a poche e formate i bignè tenendoli distanziati su teglia foderata con carta forno.

Infornate a 200° per 8 minuti circa. Abbassate la temperatura a 190° per 20 minuti. Spegnete il forno e lasciate asciugare i bignè per 15 minuti.

Fate raffreddare e farcite a piacere con crema, zabaglione, nutella o panna.

NOTE

Nella pagina successiva la ricetta per la farcitura alla crema.



CREMA PER BIGNÈ

INGREDIENTI

- latte – 1 0,5
- uova – n. 4 tuorli
- fecola di patate S.G. – n. 2 cucchiari
- zucchero – g 100
- vaniglia S.G. – n. 1 bustina
- scorze di $\frac{1}{2}$ limone

PREPARAZIONE

- Lavorate lo zucchero con i tuorli e aggiungete la farina.
- Scaldate il latte con le scorze di limone. A bollitura aggiungete le uova e mescolate continuamente con la frusta.
- Quando, dopo circa due minuti, comincerà ad addensarsi, levatela dal fuoco e togliete le scorze di limone.
- La crema è pronta per riempire i bignè.

PER IL "CROQUE EN BOUCHE"

Preparate il caramello, in un tegamino, con acqua e zucchero. Disponete i bignè a forma di cono unendoli uno con l'altro con zucchero caramellato. Si possono servire subito.



BOMBOLONI (KRAPFEN)

INGREDIENTI

- mix di farine:
(*Nutrifree*) – g 100 –
(*Bene.Si*) – g 100 –
(*Easyglut Pedon*) – g 25
- fecola S.G. – g 50
- Xantano S.G. – g 6
- burro – g 50
- latte – g 60
- zucchero – g 50
- acqua gassata – g 10/20
- scorza di limone – n. 1
- lievito di birra fresco – g 20
- vaniglia S.G. – n. 1 bustina
- uova – n. 1 intero e 2 tuorli
- lievito per dolci S.G. – n. 2 pizzichi abb.
- olio di girasole o di arachidi per friggere – n. 1 litro
- zucchero per esterno – q.b.

PREPARAZIONE

Sciogliete il lievito e un pizzico di zucchero in un po' di latte a temperatura ambiente. In una ciotola, mettete le farine, lo zucchero, la vaniglia e le uova. Mescolate con le mani e lavorate energicamente l'impasto aggiungendo il latte e il lievito. Unite il limone grattugiato, il burro morbido, l'acqua gassata un po' alla volta, il lievito e continuate a mescolare fino a quando l'impasto sarà omogeneo e liscio.

Spolverate il tagliere con un po' di fecola. Stendete l'impasto con il mattarello fino a raggiungere circa mezzo centimetro di spessore.

Tagliate dei dischi di circa 7 cm di diametro fino a esaurimento dell'impasto. Coprite i dischi con uno strofinaccio e lasciateli riposare fino a che saranno raddoppiati di volume.

In un tegame alto scaldate l'olio. Quando sarà ben caldo immergete un bombolone e abbassate la fiamma. Dopo qualche secondo giratelo e toglietelo quando avrà raggiunto un colore ambrato.

Con lo stesso sistema friggete tutti gli altri. Dopo averli scolati su carta assorbente passateli nello zucchero semolato e serviteli ancor caldi. Possono essere farciti con confettura, crema o Nutella.



BRAZADÈLA BOLOGNESE

INGREDIENTI

- farina S.G. (*Molino Rossetto Milleusi*) – g 250
- lievito S.G. – n. 1 bustina
- zucchero – g 230
- burro – g 150
- uova – n. 2 ½
- scorze grattugiate – n. 2 limoni
- sale – n. 1 pizzico
- ½ uovo per spennellare e zucchero per spolverare

NOTE

Ottima per colazione e merenda.

PREPARAZIONE

Mescolate farina, lievito e zucchero. Unite il burro, le 2 uova e il sale. Mescolate con un cucchiaio fino a ottenere un impasto cremoso e omogeneo. Unite le scorze grattugiate e il mezzo uovo (sbattuto). Amalgamate tutto molto bene e mettete l'impasto in teglia bassa foderata con carta da forno aiutandovi con un cucchiaio.

Spennellate con mezzo uovo e spolverate con lo zucchero. Infornate a 180° per 10 minuti. Abbassate il forno a 160° e continuate la cottura per altri 30 minuti.

A cottura ultimata lasciate la brajadèla nella teglia raffreddare poi toglietela e mettetela su una griglia a rassodare.



CAMILLE ALLE CAROTE

INGREDIENTI

- farina S.G. (*Schär Universale*) – g 300
- Xantano S.G. – n. 1 pizzico abbondante
- zucchero – g 180
- uova – n. 3
- olio di semi di girasole – g 90
- lievito vanigliato S.G. – n. 1 bustina e mezzo
- scorza di limone grattugiata – n. 1
- sale – n. 1 pizzico
- mandorle pelate, leggermente tostate e tritate – g 90
- carote grattugiate fini – g 300
- zucchero a velo S.G. per guarnire – q.b.

PREPARAZIONE

Mescolate le carote grattugiate con le mandorle tritate e mettete da parte.

Frullate le uova con lo zucchero e il sale ottenendo una schiuma poi versate l'olio e diventerà un composto cremoso.

Unite la mescola di carote e mandorle e lasciate amalgamare bene.

Miscelate a parte le farine e il lievito quindi unite la miscela al composto e

fate impastare fino a omogeneità. Distribuite l'impasto negli stampini riempiendoli per $\frac{3}{4}$.

Infornate a 180° per 20 minuti. Lasciate raffreddare poi spolverate con lo zucchero a velo.



FOCACCIA SALATA

INGREDIENTI

- farina S.G. (*Mix Pane B Schär*)- g 500
- patate - n. 1 patata (circa g 150)
- lievito di birra fresco – n. 1 cubetto
- olio d'oliva – g 40
- zucchero – n. 1 cucchiaino
- sale – g 10
- acqua minerale naturale – g 250
- latte – g 100

PREPARAZIONE

Sciogliete in $\frac{1}{2}$ bicchiere d'acqua a temperatura ambiente il lievito e lo zucchero. Lasciate raffreddare la patata lessa, pelatela e schiacciatela. Disponete a fontana la farina e aggiungete olio, latte, patata e sale.

Mettete il lievito e iniziate a impastare aggiungendo poco per volta l'acqua fino a ottenere un impasto morbido ma che non si attacchi alle mani. Ponete l'impasto in una ciotola, copritelo e conservatelo a temperatura ambiente al riparo da corrente d'aria finché non raddoppia di volume. Disponete l'impasto in una teglia foderata.

Cospargete di olio e sale «profumato» quanto basta. Infornate a 180° per 35/40 minuti.



FRITTELLE "RISO E CASTAGNE"

INGREDIENTI

- latte parzialmente scremato – 1 litro
- riso – g 250
- castagne secche – g 100
- farina di castagna S.G. – q.b.
- uova – n. 3
- mandorle tostate – g 50
- miele di castagna – n. 2 cucchiaini
- zucchero – n. 1 cucchiaino
- lievito per dolci S.G. – n. 1 pizzico
- olio per friggere – 1 litro
- zucchero per spolverare

PREPARAZIONE

Cuocete il riso in un po' di latte freddo aggiungete le castagne precedentemente messe a bagno per una notte. Aggiungete latte al bisogno. Quando il riso è cotto, togliete le castagne, sminuzzatele poi rimettetele nel riso, con un cucchiaino di zucchero, il miele, le mandorle tostate tritate e, infine, le uova sbattute. Mescolate tutto completate con un po' di farina di castagne e il pizzico di lievito. L'impasto deve essere pastoso. Con un cucchiaio prendete un po' d'impasto e, con il coltello, fatene scivolare circa $\frac{1}{2}$ nell'olio ben caldo.

Continuate così e cuocete le frittelle muovendole. Scolate e mettete su carta assorbente. Spolverate con un po' di zucchero. Servite.



ZUCCHINE E MELANZANE IMPANATE

INGREDIENTI

- farina di mais S.G. – 50%
- farina di riso S.G. – 50%
- sale fino
- olio di semi di girasole per friggere

PREPARAZIONE

Mescolate, metà e metà, le due qualità di farina. Lavate e asciugate le verdure.

Tagliate le melanzane a rondelle non troppo grosse. Cospargetele di sale fino e ponetele in un colapasta per 30 minuti. Gli zucchetti vanno tagliati a fiammifero quindi trattati allo stesso modo. Mentre si scalda l'olio asciugate le verdure con la carta assorbente. Passate le melanzane nel mix di farine premendo un po' per due volte. Gli zucchetti, invece, vanno infarinati semplicemente ricoprendoli di farina e scrollandoli delicatamente per togliere la farina in eccesso. Friggete le due verdure, separatamente, fino a doratura. Scolatele e mettetele su carta assorbente. Servite calde.



MOZZARELLA FRITTA

INGREDIENTI

- mozzarella – g 125
- uova intere – n. 2
- farina mix per pane S. G. (*Schär*) – q.b.
- farina di mais S.G. – q.b.
- farina di riso S.G. – q.b.
- sale
- olio di semi di girasole per friggere

PREPARAZIONE

Tagliate la mozzarella a metà poi ricavate quattro pezzi di ciascuna metà.

Asciugatela molto bene più volte.

Sbattete le uova e salate.

Mescolate le farine.

Prendete un pezzetto di mozzarella, passatelo nell'uovo, poi nelle farine mescolate, questo per due o tre volte, sempre prima nell'uovo poi nelle farine, cercando di compattare tutto.

Friggete in un tegame alto con olio abbondante quando sarà caldo mettete la mozzarella e voltatela: deve solo dorare.

Scolate su carta assorbente. Servite subito.



PANE AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI

- farina S.G. (*Il Mulino di Diego*) – g 250
- fecola di patate S.G. – g 50
- strutto – g 30
- lievito di birra – g 13
- latticello in polvere – g 20
- zucchero – g 30
- acqua gassata temp. amb. – g 150
- sale – n. 1 pizzico
- cioccolato fondente S.G. – g 30
- uova per spennellare – n. 1

PREPARAZIONE

In una ciotola versate la farina, la fecola, lo strutto, il lievito sbriciolato finemente, il latticello, lo zucchero e g 100 di acqua gassata. Impastate bene con un cucchiaio.

Le seguenti operazioni devono essere eseguite rapidamente: aggiungete il sale e i restanti g 50 di acqua, impastate con le mani e quando l'impasto sarà omogeneo aggiungete il cioccolato tritato grossolanamente. Suddividete l'impasto in tante palline da circa 50 grammi e mettetele, su una teglia foderata, in un luogo riparato dalle correnti d'aria (es. nel forno spento). Lasciate lievitare fino al raddoppio di volume.

Spennellate con uovo sbattuto. Infornate a forno caldo, 180°, per 20/30 minuti.



PANE DEL MULINO

INGREDIENTI

- farina S.G. (*Il Mulino di Diego*) – g 250
- farina di mais S.G. – g 50
- lievito di birra – g 15
- zucchero – g 5
- olio d'oliva – g 10
- acqua naturale tiepida – g 125
- acqua gassata temp. amb. – g 50/60
- sale – g 10

PREPARAZIONE

Setacciate la farina e mescolate con la farina di mais. Sciogliete il lievito e lo zucchero in g 50 d'acqua naturale. Aggiungete l'olio e i restanti 75 g d'acqua naturale. Mescolate con il cucchiaio e, dopo qualche secondo, aggiungete il sale e l'acqua gassata. Lavorate con il cucchiaio. L'impasto deve risultare morbido e leggermente appiccicoso. Suddividete l'impasto disponendolo in due teglie da plum-cake foderate con carta da forno e mettetele in un luogo riparato dalle correnti d'aria (es. nel forno spento). Lasciate lievitare fino al raddoppio di volume. Spennellate con un'emulsione di acqua e olio. Infornate a forno caldo, 180°, per 30 minuti.



PANE MIELE E NOCI

INGREDIENTI

- farina S.G. (*Il Mulino di Diego*) – g 250
- fecola di patate S.G. – g 50
- strutto – g 30
- miele di castagno – n. 1 cucchiaio
- lievito di birra – g 13
- latticello in polvere – g 20
- zucchero – g 10
- acqua gassata temp. amb. – g 150
- sale – n. 1 pizzico
- gherigli di n. 10 noci

PREPARAZIONE

In una ciotola versate la farina, la fecola, lo strutto, il lievito sbriciolato finemente, il latticello, il miele, lo zucchero e g 100 di acqua gassata. Impastate bene con un cucchiaio. Le seguenti operazioni devono essere eseguite rapidamente: aggiungete il sale e i restanti g 50 di acqua; impastate con le mani e quando l'impasto sarà omogeneo aggiungete i gherigli tritati. Suddividete l'impasto in tante palline da circa 50 grammi, idratatele con le mani e mettetele, su una teglia foderata, in un luogo riparato dalle correnti d'aria (es. nel forno spento). Lasciate lievitare fino al raddoppio di volume. Spennellate con acqua. Infornate a forno caldo, 180°, per 20/30 minuti.



PASTA FRESCA (GIALLA)

INGREDIENTI

- farina mix per pasta fresca S.G. (*Nutrifree*) – g 500
- uova – n. 5 (1 intero e 4 tuorli)
- olio d'oliva – n. 1 cucchiaio
- acqua – n. 1 cucchiaio
- sale – n. 1 pizzico
- farina di mais S.G. per lo spolvero – q.b.

NOTE

Questa sfoglia è adatta per tagliatelle, tagliolini da brodo, farfalle, maltagliati, paste ripiene, caramelle, ravioli, cestini, triangoli, tortellini, tortelloni, mezzelune, monete, ecc.

PREPARAZIONE

- Formate una fontana con la farina e al centro mettete le uova, l'olio e il pizzico di sale.
- Impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
- Lasciate riposare un po'.
- Tirate la sfoglia a piccole quantità tra due fogli di carta da forno, oppure tiratela con la macchinetta, fino allo spessore desiderato.



TORTA POVERA

INGREDIENTI

- pane grattugiato S.G. – g 250
- latte – g 350
- sale – n. 1 pizzico
- zucchero – g 100
- burro in pomata – g 80
- farina mix S.G. (*Schär Mix Dolci*) - g 80
- uova – n.1
- grappa – n. 4
- pinoli tostati - g 100
- uva sultanina – g 100
ammollata in n. 2 cucchiari
di sassolino S.G.
- lievito per dolci S.G. – n. 1
pizzico
- scorza grattugiata di n. 2
limoni
- burro e pangrattato S.G. per
la preparazione finale
- zucchero per lo spolvero

**NB - il tempo di cottura
indicato può variare da forno
a forno.**

PREPARAZIONE

In una ciotola mettete il pangrattato e il sale poi versatevi il latte mescolando, finché sarà tutto assorbito. Unite zucchero, burro, farina, uovo, grappa e impastate. Aggiungete l'uvetta con il sassolino e i pinoli tostati. Terminate amalgamando bene l'impasto con il lievito e i limoni grattugiati e formatene un cilindro. Fate riposare per 15/20 minuti. Preparate una teglia (22cm) foderata con carta da forno, imburrata e spolverata con il pane grattugiato. Disponete l'impasto nella teglia, senza schiacciare tanto, spolverate con lo zucchero. Infornate a forno caldo 180° per 45/50 minuti. Trascorso il tempo, se la torta appare ben dorata è pronta. Questa torta rimane umida. Quando sarà raffreddata un po', spolverate a piacere con lo zucchero a velo. La torta povera è ottima a colazione, a merenda o come dolce dopo pasto.



ZUPPA DI CEREALI

INGREDIENTI

- quinoa - g 50
- riso – g 50
- miglio – g 50
- lenticchie – g 30 (ammollo 1 ora ½)
- sedano tritato – g 20
- cipolla bianca tritata – g 20
- prezzemolo foglie tritate – n. 3
- carota tritata – g 40
- pomodoro ciliegino fresco – n. 10
- olio d'oliva – g 30
- sale – q.b.

PREPARAZIONE

In un tegame preparate l'olio con tutti i triti e fate rosolare appena. Aggiungete i ciliegini tagliati in quattro e fateli appassire. Versate nel soffritto circa mezzo litro d'acqua.

Sciacquate molto bene più volte la quinoa e mettetela a cuocere nel tegame insieme alle lenticchie.

Dopo 10 minuti aggiungete il miglio, sciacquato, e il riso.

Se necessario, aggiungete lentamente acqua tenendo sempre presente che i cereali devono cuocere appena coperti dal loro brodo.

A cottura ultimata aggiustate di sale e lasciate riposare un po'. Servite con un filo d'olio d'oliva.



GNOCCHETTI VERDI

INGREDIENTI

- ricotta – g 330
- spinaci lessati e strizzati – g 100
- patata lessa schiacciata – g 150
- farina di riso S.G. – g 80
- parmigiano grattugiato – g 100
- albume – n. 1
- sale, noce moscata – q b
- latte – al bisogno
- olio di semi per lavorazione finale

PREPARAZIONE

In una ciotola unite, nell'ordine: ricotta, spinaci, patata, parmigiano, albume, sale e noce moscata. Con le mani impastate e mescolate sino ad avere un composto ben amalgamato. Se risulta asciutto aggiungete un goccio di latte, se molto morbido un cucchiaino di farina di riso. *Fate riposare: deve insaporire e rassodare anche una notte.* Passate a lavorare su una spianatoia, velocemente perché l'impasto deve restare sodo fino all'ultimo. Con le mani unte di olio, formate tante palline, fino a esaurimento del composto, cercando di formarle tutte uguali. Prima della cottura, si possono anche conservare congelate avendo cura di non farle attaccare. Fatele cuocere in acqua bollente salata e, quando vengono a galla, con la ramina toglietele subito. Condite a piacere e servite.



GNOCCHI ALLA ROMANA

INGREDIENTI

- farina bianca di mais S.G. – g 250
- latte – l 1
- uova – n. 1
- burro – g 80
- prosciutto cotto S.G. – g 50
- formaggio filante – a piacere
- parmigiano grattugiato – q.b.
- sale, noce moscata – q b

PREPARAZIONE

Quando bolle il latte, salate un po', versate lentamente la farina, togliete dal fuoco e mescolate evitando che si formino grumi. Riponetelo sul fuoco e fate cuocere mescolando per qualche minuto.

Togliete il tegame dal fuoco e, mescolando, aggiungete metà burro, il tuorlo, la noce moscata, il parmigiano e aggiustate di sale. Versate il composto su una teglia precedentemente bagnata con acqua e livellate l'impasto a un centimetro. Quando il semolino sarà ben freddo, e leggermente indurito, ritagliate dei dischetti (consiglio con una tazzina da caffè). Sistemate i dischetti ottenuti in una teglia da forno grandina, bassa e ben imburata. Su ogni dischetto di farina di mais adagiate un pezzetto di formaggio filante quindi un quadretto di prosciutto cotto. Alternate, sfasando, un altro strato di gnocchetti con formaggio poi prosciutto cotto. Completate il condimento con una spolverata di parmigiano e qualche fiocco di burro. Infornate a forno caldo e lasciate cuocere circa 20 minuti, devono dorare. Servite subito.



GNOCCHI DI PATATE

INGREDIENTI

- patate a pasta bianca o gialla- kg 1
- farina mix S.G. (*Schär Universale*) - g 350/400

PREPARAZIONE

Mettete a cuocere le patate in acqua fredda, salata e con la buccia.

Una volta cotte, pelatele e schiacciatele.

Fate una fontana con 350 g di farina, unite le patate e impastate il tutto facendo attenzione a non scottarvi se le patate sono ancora molto calde. L'impasto deve risultare morbido e le mani devono

rimanere pulite, senza traccia nè di farina nè di patate.

Formate con l'impasto un grosso cilindro, infarinatelo leggermente.

Affettatelo a tocchi spessi un dito e rollatelo fino ad ottenere lo spessore di un piccolo wurstel.

Tagliate a tocchetti di 3/3,5 cm e con il pollice imprimate in ciascuno una fossetta rigando contemporaneamente il lato opposto su una forchetta.

Mantenete gli gnocchi così ottenuti leggermente infarinati per impedire che si attacchino fra di loro.

Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata.

Toglieteli appena verranno a galla e passateli in padella con condimento a piacere.



PANE

INGREDIENTI

- farina universale S.G. (*Bene.Sì*) – g 500
- psylllogel S.G. – un pizzico
- lievito di birra – n. 1 cubetto
- zucchero – n. $\frac{1}{2}$ cucchiaino
- olio evo – g 40
- acqua minerale naturale appena tiepida – g 100
- acqua minerale gassata – g 300
- sale – g 10
- olio e acqua per la lavorazione finale

NOTE

Questo pane può anche essere congelato e scongelato a temperatura ambiente coperto.

PREPARAZIONE

Sciogliete lievito e zucchero nei 100 g di acqua naturale appena tiepida.

In una ciotola versate la farina, il pizzico di psylllogel e mescolate. Aggiungete il lievito sciolto, l'olio e iniziate a impastare aggiungendo l'acqua gassata un po' per volta.

Unite il sale con un goccio d'acqua continuando a impastare velocemente fino a rendere l'impasto liscio e omogeneo. Ungetevi le mani e formate le pagnotte.

Fate riposare fino al raddoppio (durante la lievitazione idratate).

Infornate a forno caldo 200° per 10 minuti e i restanti 30 minuti a 180°.



PASTA FRESCA AL GRANO SARACENO

INGREDIENTI

- farina (*Nutrifree*) mix per pasta fresca S.G. – 200 g
- farina grano saraceno S.G. – g 100
- psyllogel S.G. – g 2/3
- uova – n. 4 intere
- olio d'oliva – n. 1 cucchiaio
- acqua – q.b.
- sale – n. 1 pizzico
- farina S.G. per lo spolvero – q.b.
- olio d'oliva per ungere le mani

NOTE

Questa sfoglia è adatta per tagliatelle, cannelloni, paste ripiene. Ricordatevi di spolverare con la farina le vostre paste finite.

PREPARAZIONE

Formate una fontana con le farine, lo psyllogel e al centro mettete le uova, l'olio e il pizzico di sale.

Mescolate con una posata, poi impastate con le mani, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Lasciate riposare un po'.

Tirate la sfoglia a piccole quantità con la macchinetta, partendo dal numero più alto e ripassandola più volte ad ogni spessore, la pasta assumerà un aspetto meno ruvido, fino a raggiungere quello del tipo di pasta desiderata.



PASTA FRESCA VERDE

INGREDIENTI

- farina per pasta S.G. (*Nutrifree*) – g 300
- psylllogel S.G. – g 2 o 3
- uova – n. 4 intere
- olio d'oliva – n. 2 cucchiaini
- spinaci lessati strizzati tritati – g 50
- sale – n. 1 pizzico
- acqua naturale – un goccio all'occorrenza
- farina di riso S.G. per lo spolvero – q.b.
- olio per ungersi le mani – q.b.

NOTE

Questa sfoglia è adatta per tagliatelle, lasagne, maltagliati, paste ripiene, tortelloni, cestini, caramelle, ravioli, triangoli...

PREPARAZIONE

Formate una fontana con la farina, lo psylllogel e, al centro, mettete 3 uova, il quarto si aggiungerà all'occorrenza, l'olio, il pizzico di sale e gli spinaci. Mescolate con un cucchiaio. Impastate, impugnando, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Con le mani unte formate un cilindro, avvolgetelo in pellicola e lasciate riposare per 15 minuti a temperatura ambiente. Tirate la sfoglia a piccole quantità con la macchinetta partendo da uno spessore alto e ripassandola più volte ad ogni spessore fino a raggiungere quello del tipo di pasta desiderata. Se la pasta tendesse ad attaccarsi, spolverate con farina di riso. Cuocete in acqua bollente salata con un filo d'olio.



PIADINA "DUE FARINE"

INGREDIENTI

- farina mille usi S.G. (*Molino Rossetto*) – g 200
- amido di mais S.G. – g 50
- strutto – g 40
- latte – g 125
- lievito per salati S.G. – g 15
- sale – g 5
- zucchero – n. 1 cucchiaino

NOTE

Sono ottime con salume o formaggio tenero. Si possono congelare tenendole separate.

PREPARAZIONE

Setacciate le farine e il lievito. Formate una fontana e versate al centro lo strutto morbido, lo zucchero, pian piano aggiungete il latte e infine il sale. Lavorate molto bene l'impasto che deve risultare compatto e liscio. Fate riposare l'impasto, coperto con pellicola, per 15 minuti.

Suddividete il panetto in palline da 50 grammi. Tiratele con il mattarello fino a ottenere lo spessore desiderato e cercando di dare la forma tonda. Disponete le piadine su un vassoio pronte per la cottura. La padella, antiaderente, NON deve essere unta e deve essere calda ma non rovente. Posate delicatamente in padella la piadina e, dopo circa un minuto di cottura a fiamma moderata, giratela e finite la cottura. Quando togliete le piadine tenetele al caldo coperte con uno strofinaccio.



SFRAPPOLE

INGREDIENTI

- farina mix dolci S.G. (*Nutrifree*) – g 300
- uova – n. 2
- tuorlo – n. 1
- burro – g 30
- zucchero a velo S.G. – g 40
- rum – n. 2 cucchiaini
- vino marsala o vinsanto – g 20
- scorza di limone grattugiata – n. 1 limone
- scorza di arancia grattugiata – n. 1 arancia
- sale – n. 1 pizzico
- olio di semi per friggere
- zucchero a velo S.G. – q.b. per spolverare

PREPARAZIONE

Amalgamate farina, zucchero, uova, scorze grattugiate, burro e liquore.

Lasciate riposare l'impasto per minuti 30 e poi tiratene una sfoglia dello spessore di circa mm 1,5.

Tagliatela con la sprunella (rotella dentata) in strisce di 2 dita per 8.

Annodate le strisce e friggetele nell'olio bollente fino alla doratura.

Lasciate asciugare le sfrappole su carta gialla e servite calde cosparse di zucchero a velo.



STREGHE UBRIACHE

INGREDIENTI

- mix farina S.G. (*Molino Rossetto*)– g 300
- bicarbonato – n. 1 pizzico
- olio extra vergine – g 80
- vino bianco – g 100
- sale – n. 1 cucchiaino
- olio per spennellare
- vino per spennellare
- sale da cospargere

PREPARAZIONE

Impastate tutti gli ingredienti. Lasciate riposare per 10 minuti.

Tirate con la macchinetta, oppure con il mattarello tra due fogli di carta da forno, un pezzetto di pasta fino allo spessore desiderato.

Con una speronella tagliate dei quadretti e disponeteli sulla griglia foderata con carta da forno.

Spennellate con olio e cospargete di sale. Infornate a forno caldo 180° per max 5 minuti.

Appena cambiano colore toglietele.



TIGELLE

INGREDIENTI

- farina per pane S.G. (*Il Molino di Diego*) – g 330
- fecola di patate S.G. – g 30
- zucchero – n. 1 cucchiaino
- lievito di birra – g 12
- olio extravergine di oliva – g 20
- latte – g 80
- panna – n. 2 cucchiai
- acqua minerale naturale tiepida – g 150
- sale fino – n. 1 cucchiaino

PREPARAZIONE

Sciogliete il lievito nel latte tiepido con $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zucchero. Setacciate la farina e la fecola e aggiungetevi l'olio, il lievito sciolto e la panna. Continuate ad impastare con l'acqua. Unite il sale e lavorate per alcuni minuti. L'impasto deve essere omogeneo e liscio. Fate riposare 15 minuti, non di più. Stendete sulla spianatoia e tirate con il mattarello allo spessore di $\frac{1}{2}$ centimetro. Con l'aiuto di un bicchiere ricavate dei dischi. Posateli su un vassoio coperti con uno strofinaccio e lasciate lievitare un'ora. Cuoceteli nella tigelliera facendo attenzione a ottenere il colore ottimale (non scuro!). Tenete coperte le tigelle e servite.



TOPINI

INGREDIENTI

- farina mix universale S.G. (*Schär*) – g 50
- fecola di patate S.G. – g 20
- amido di mais S.G. – g 30
- marsala oppure rum – n. 3 cucchiaini = g 24
- olio di semi di girasole – n. 1 cucchiaini
- uova – n. 1 (circa g 60)
- zucchero – g 30
- lievito per dolci S.G. – n. 1 cucchiaino
- scorza grattugiata – n. 1 limone
- olio di semi per friggere
- zucchero per spolverare – q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola mettete tutti gli ingredienti e mescolate fino a ottenere una crema soffice. Fate riposare il tempo di scaldare l'olio di frittura. Prendete un cucchiaino alla volta d'impasto e, con un coltello, fatene cadere il contenuto nell'olio bollente. Lasciate friggere fino a doratura quindi disponete su carta assorbente. Spolverate di zucchero e servite.



TORTA DELLA NONNA

PASTAFROLLA

- zucchero – g 120
- farina (*Schär*) universale S.G. – g 250
- uova – n. 1
- burro – g 150
- CREMA
- latte – litri $\frac{1}{2}$
- semolino S.G. – g 80
- burro – g 10

Lavorate velocemente la farina con zucchero e burro. Unite l'uovo e amalgamate bene con un goccio di liquore a piacere. Formate una palla, avvolgete con pellicola e mettete in frigo per circa un'ora.

CREMA

- latte – litri $\frac{1}{2}$
- semolino S.G. – g 80
- burro – g 10
- uova – n. 2
- pinoli – g 30 tostati e tritati + g 30 al naturale
- zucchero – g 65 + zucchero a velo S.G.
- scorza di 1 limone
- vanillina S.G. – n. 1 bustina
- vino marsala o rum – n. 1 cucchiaino

In un pentolino mettete il latte, lo zucchero, le scorze di limone e la vanillina. Portate a ebollizione, versate il semolino e fate cuocere un po'. Togliete dal fuoco, unite il burro e lasciate raffreddare. Togliete le scorze e unite le due uova. Mescolate molto bene e unite i 30 g di pinoli precedente-mente tostati e tritati.

PER REALIZZARE LA TORTA

Stendete la frolla su due fogli di carta da forno formando un cerchio per una teglia tonda da cm 22 nella quale la porrete, con la carta sotto, rialzando il bordo. Disponete la crema sopra la frolla. Irrorate il tutto con un cucchiaino di marsala, spolverate con zucchero a velo e posizionate i 30 g di pinoli naturali. Infornate a 170° per 30 minuti. Una volta cotta, lasciate raffreddare e spolverate ancora con zucchero a velo.