

# CORSO DI CUCINA ONLINE

*Buffet salato per le feste:  
rosticceria siciliana mignon*

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

**SABATO  
6 NOVEMBRE  
DALLE 15.00  
ALLE 18.00  
SU ZOOM**

CORSO GRATUITO A NUMERO CHIUSO RISERVATO AI SOCI AIC EMILIA ROMAGNA

ROSA MARIA ZITO

LABORATORIO AIC EMILIA ROMAGNA

## **BUFFET SALATO PER LE FESTE – ROSTICCERIA SICILIANA MIGNON**

*Panzerotti, Rollò, Pizzette, Ravazzatine, Paninetti morbidi, Mattonella*

### **INGREDIENTI**

*Per circa 20-22 pezzi mignon (es: 2 Rollò, 2 Panzerotti, 2 Ravazzate, 2 Pizzette, 2 Paninetti, 1 piccola Mattonella) per 4-5 persone*

500 g farina (250 g Revolution pane o Fioreglut Caputo + 130 g MixB Schaer + 120 g Nutrifree pane)

20 g fiocchi di patate (per purè in busta, senza glutine)

350 g acqua (365 g se si usa Fioreglut al posto della Revolution) a t.a. (30°C in inverno)

70 g yogurt intero bianco

25 g miele di acacia

7 g sale

30 g olio di semi di arachide

12-16 g lievito di birra fresco (in base alla temperatura)

### **CONDIMENTI**

1-2 wuerstel (senza glutine)

Circa 300 ml Salsa di pomodoro

2 cucchiaini di ragù di carne (ben ristretto)

250 g di prosciutto cotto

Parmigiano grattugiato q.b.

Circa 300 g di mozzarella (ben asciutta)

Burro q.b.

Olio extra vergine di oliva q.b.

Semi di sesamo q.b.

1 tuorlo d'uovo + 2 cucchiaini di latte per spennellare

### **PROCEDIMENTO DEL CORSO**

IMPASTO e RIPOSO

PEZZATURA E FORMAZIONE (45 g mignon)

LIEVITAZIONE

**SPENNELATURA** spennellare con tuorlo d'uovo misto a latte e ricoprire con semi di sesamo  
**COTTURA** con vapore (pentolino con acqua bollente e vaporizzazioni a intervalli regolari di tre minuti per i primi 9 minuti) in modalità mista (statico sopra e sotto + ventilato) a 210°C (220°C i mignon), oppure in modalità solo statica sopra e sotto a 220°C (meno se il forno è molto forte) o in modalità solo ventilata a 180-190°C (200°C i mignon) per 14-15 minuti.

#### **ATTREZZATURE NECESSARIE**

Planetaria, spianatoia, tarocco, spatola in silicone, carta da forno, teglia da forno, carta pellicola, pennello per alimenti, bilancia, forno elettrico statico/ventilato

**PER CHI OPTA PER L'IMPASTO A MANO** in ciotola: miscelare farine, fiocchi e sale, versare metà dell'acqua (in cui sciogliere prima il lievito, lo yogurt e il miele), lavorare con forchetta sino a ridurre in grumi omogenei quasi sabbiati, aggiungere l'olio e farlo assorbire bene, versare il resto dei liquidi un poco alla volta e impastare per altri 10 minuti circa.

*NOTA: accertarsi che tutti gli ingredienti a rischio mostrino il claim della Spiga sbarrata AIC o la dicitura Senza Glutine in confezione*



## CRONOPROGRAMMA DEL CORSO

T interna circa 20-22°C - 12 g lievito di birra – 2 ore circa di lievitazione alle temperature indicate

- Ore 15:00 inizio corso
- Ore 15:10 IMPASTO
- Ore 15:20: termine impasto/inizio PUNTATA (a 26°C forno statico acceso)
- Ore 15:40 termine Puntata/inizio FORMATURA
- Ore 16:00 termine formatura/inizio APPRETTO (a 30°C forno acceso)
- Ore 16:35-40 termine Appretto/accensione forno (220°C misto statico ventilato con pentolino)/stesura Mattonella
- Ore 17:10 COTTURA (15 minuti Mignon, 20 minuti Mattonella)





RICETTE SINGOLE, DAL VOLUME  
PET & FOOD THERAPY.  
RICETTE E RACCONTI DI CUCINA SICILIANA SENZA GLUTINE  
di Rosa Maria Zito

## Ravazzata

Un "pezzo" storico della rosticceria palermitana, la Ravazzata è presente persino nel Vocabolario Siciliano-Italiano del Traina (1868) come "specie di focaccia composta da varie cose impastate e mescolate insieme"

### INGREDIENTI

- 250 g Mix pane, pizza, dolci s. glutine Revolution
- 130 g Mix per pane senza glutine MixB Schär
- 120 g Mix per pane senza glutine Nutrifree
- 20 g fiocchi di patate liofilizzati (per puré)
- 16 g lievito di birra fresco
- 350 g acqua a temp. ambiente (30°C in inverno)
- 70 g yogurt intero bianco
- 25 g miele di acacia
- 7 g sale
- 30 g olio semi
- 9 cucchiari di ragù bolognese ristretto con pisellini (si vedano ricette a pag. 183)

*Olio EVO q.b.; semi di sesamo q.b.; 1 tuorlo d'uovo + 2 cucchiari di panna da cucina per spennellare*

### PREPARAZIONE

1. Sciogliere il lievito col miele, l'acqua e lo yogurt e frustare bene. Versarvi le farine (miscelate con i fiocchi di patate) e iniziare ad impastare (col gancio ad uncino) aggiungendo poco dopo il sale e in ultimo l'olio, a filo. Lavorare a velocità sostenuta per altri 4-5 minuti, poi versare l'impasto in una ciotola unta con molto olio, raccogliarlo a palla e coprirlo a campana. Farlo lievitare per 35-40 minuti a 26°C circa (in inverno, forno spento con luci accese. Non deve raddoppiare, ma aumentare visibilmente di volume).
2. Capovolgere l'impasto su un ripiano leggermente unto e con una spatola, senza smontarlo, tagliarlo in 9 parti (spicchi) da 100 g ciascuna, arrotondarle delicatamente con le mani (unte) quindi schiacciarle con i polpastrelli, delicatamente, girandole se necessario per non farle attaccare. Sistemare al centro di ogni disco una cucchiata di ragù (freddo) e richiudere verso il centro l'impasto, sigillandone bene le giunture e arrotondando ancora con delicatezza l'involucro (ungersi le mani con olio per lisciarlo bene). Poggiare le Ravazzate così ottenute sulla leccarda (rivestita di carta da forno) e con l'impasto avanzato formare 9 cordoncini sottili da sistemare a mo' di coroncina sopra di esse. Coprirle a campana o

**Preparazione:** 2 ore circa

**Cottura:** 15 minuti

**Totale:** 2 ore e 15 minuti

**Porzioni:** 9

**Attrezzatura necessaria:** impastatrice, ciotola, carta da forno, forno statico o ventilato

con pellicola (unta con olio) lasciata lasca e riporle a lievitare ancora un po' (considerare circa 1 ora e 10-20 minuti complessivi, a partire dal termine della prima lievitazione, in inverno. In estate meno, circa 50 minuti dallo stesso termine) a temperatura ambiente.

3. Accendere nel frattempo il forno in modalità mista (statico sopra e sotto + ventilato o solo ventilato) a 210°C, oppure in modalità solo statica sopra e sotto a 220°C. In qualsiasi modalità si operi, posizionare all'accensione del forno, sul fondo, un pentolino con acqua bollente da lasciare per tutta la durata della cottura.
4. Ultimata la lievitazione, spennellare col tuorlo d'uovo sbattuto con la panna, cospargere di semi di sesamo, riempire il cordoncino con pochissimo ragù e infornare. Cuocere in posizione centrale per 14-15 minuti (abbassare eventualmente la temperatura a coloritura raggiunta). Consumare calde e conservare, una volta completamente fredde, avvolte da carta stagnola e panno pulito a temperatura ambiente. Si conservano perfettamente per tutto il giorno.





# Rollò con Würstel

Ancora un "pezzo da '90" della nostra rosticceria!

## INGREDIENTI

- 250 g Mix pane, pizza, dolci s. glutine Revolution
  - 130 g Mix per pane senza glutine MixB Schär
  - 120 g Mix per pane senza glutine Nutrifree
  - 20 g fiocchi di patate liofilizzati (per puré)
  - 16 g lievito di birra fresco
  - 350 g acqua a temp. ambiente (30°C in inverno)
  - 70 g yogurt intero bianco
  - 25 g miele di acacia
  - 7 g sale
  - 30 g olio semi di arachidi
- + 9 würstel grossi, olio di semi q.b., semi di sesamo q.b., 1 uovo per spennellare

## PREPARAZIONE

1. Sciogliere il lievito col miele, l'acqua e lo yogurt e frustare bene. Versarvi le farine (miscelate con i fiocchi di patate) e iniziare ad impastare (col gancio ad uncino) aggiungendo poco dopo il sale e in ultimo l'olio, a filo. Lavorare a velocità sostenuta per altri 4-5 minuti, poi versare l'impasto in una ciotola unta con molto olio, raccoglierlo a palla e coprirlo a campana. Farlo lievitare per 35-40 minuti a 26°C circa (in inverno, forno spento con luci accese. Non deve raddoppiare, ma aumentare visibilmente di volume).
2. Capovolgere l'impasto su un ripiano leggermente unto e con una spatola, senza smontarlo, tagliarlo in 9 parti (spicchi) da 110 g ciascuna, arrotondarle delicatamente con le mani (unte) e rollarle sul piano, senza schiacciare, sino ad ottenere un salamino di circa 2 cm di diametro e 22-25 cm di lunghezza. Arrotolarlo attorno al Würstel e sistemarlo su leccarda ricoperta di carta da forno. Procedere per tutti i pezzi quindi coprirli con pellicola unta con olio e farli lievitare ancora (considerare circa 1 ora e 10-20 minuti complessivi, a partire dal termine della prima lievitazione, in inverno. In estate meno, circa 50 minuti dallo stesso termine) a temperatura ambiente.
3. Accendere il forno in modalità mista (statico sopra e sotto + ventilato o solo ventilato) a 210°C, oppure in modalità solo statica sopra e sotto a 220°C. In qualsiasi modalità si operi, posizionare all'accensione del forno, sul fondo, un pentolino con acqua bollente da lasciare per tutta la durata della cottura.

**Preparazione:** 2 ore circa

**Cottura:** 15 minuti

**Totale:** 2 ore e 15 minuti

**Porzioni:** 9

**Attrezzatura necessaria:** impastatrice, leccarda, carta da forno, forno statico/ventilato

## CONSIGLI PRATICI

Se si supera per sbaglio il raddoppio, smontare l'impasto, formare, attendere che riparta la lievitazione quindi infornare. Ma il miglior metodo in assoluto è quello indicato in ricetta. In estate, col caldo, ridurre il lievito anche sino a 10 g.



5. Terminata la lievitazione, spennellare con uovo sbattuto, cospargere con semi di sesamo e cuocere in posizione centrale per 14-15 minuti (abbassare eventualmente la temperatura a coloritura raggiunta). Consumare caldi e conservare, una volta completamente freddi, avvolti da carta stagnola e panno pulito a temperatura ambiente. Si conservano perfettamente per tutto il giorno.





## Mattonella

È dalla forma che prende il nome e, forse, anche dalla sostanza! Dicesi infatti Mattonella un "pezzo" di rosticceria impegnativo a base quadrata o rettangolare di Pasta Briocche palermitana (senza uova) condita e poi ricoperta da un terzo strato di Pasta Sfoglia (anche se è molto più diffusa la versione sbrigativa che prevede la chiusura con altra Pasta Briocche!). L'importante è che questo gustoso fagotto sia impreziosito dal nostro amato cimino (sesamo) e farcito con prosciutto cotto, mozzarella e salsa di pomodoro. Questa è la Mattonella DOC! Provatela con la Sfoglia almeno una volta, per capire la differenza.

**Preparazione:** 30 minuti + 2 ore e mezza di lievitazione complessiva

**Cottura:** 25-30 minuti

**Totale:** 3 ore e mezza circa

**Porzioni:** 6

**Attrezzatura necessaria:** impastatrice, teglia a sponde basse cm 28x22, forno, padella con coperchio, pentolino

### INGREDIENTI

#### Per la Pasta Briocche da rosticceria

- 125 g Mix pane, pizza, dolci s. glutine Revolution
- 65 g Mix per pane senza glutine MixB Schär
- 60 g Mix per pane senza glutine Nutrifree
- 100 g latte intero
- 90 g acqua
- 20 g strutto
- 10 g burro
- 15 g zucchero
- 6 g lievito di birra fresco
- 5 g di sale

#### Per la chiusura

- 1 dose (o 1 rotolo) di Pasta Sfoglia (per la ricetta si veda pag. 231)
- + 1 uovo per la spennellatura finale, semi di sesamo

#### Per la farcitura

- 300 g mozzarella (asciutta) oppure 1/2 litro Besciamella molto densa (ricetta a pag 205-206)
- 100 g polpa finissima di pomodoro
- 250 g prosciutto cotto
- Pecorino (o parmigiano) grattugiato q.b.
- olio EVO q.b., sale, pepe e origano



### PREPARAZIONE

1. Sciogliere il lievito con l'acqua e il latte, aggiungere le farine, premiscelate fra loro, ed iniziare a lavorare il tutto (gancio ad uncino, se si lavora in planetaria). Unire lo zucchero e farlo assorbire, poi il sale e infine, quando l'impasto vi sembrerà abbastanza omogeneo, aggiungere il burro morbido e lo strutto un cucchiaino alla volta. Impastare ancora per qualche minuto, poi versare l'impasto in una ciotola unta con olio, raccoglierlo a palla, lisciarlo bene (con una spatola intinta nell'olio), coprirlo e farlo lievitare sino al raddoppio. Nel frattempo preparare la farcitura.
2. Tagliare a fette la mozzarella e far scolare l'eventuale acqua in eccesso (oppure preparare la Besciamella e farla raffreddare). Condire la polpa di pomodoro con olio EVO, sale, pepe e origano.
3. A raddoppio avvenuto, trasferire l'impasto dentro la teglia rivestita di carta da forno e schiacciarlo delicatamente con le dita unte d'olio EVO, sino a raggiungere i bordi. Coprire con pellicola e far riposare per 10 minuti. Poi farcire: prima con uno strato di prosciutto, poi con mozzarella (o besciamella) da spolverare con del formaggio grattugiato, quindi distribuire il pomodoro e infine chiudere con un ultimo strato di prosciutto. Lasciare i bordi a vista (un paio di centimetri) e spennellarli con uovo sbattuto. Coprire con pellicola non a contatto e lasciare lievitare in luogo tiepido per circa 30-40 minuti. Nel frattempo tirar fuori la Sfoglia dal frigorifero e farla tornare a temperatura ambiente, poi stenderla dello spessore di circa 4 mm, ritagliarla secondo le dimensioni della teglia, e coprirla con pellicola. Trascorso il tempo indicato, capovolgere la sfoglia sul condimento sigillando le giunzioni, quindi spennellare con poco uovo sbattuto e cospargere con il sesamo.
4. Cuocere in forno caldo ventilato a 220°C con vapore (inserire un pentolino con acqua bollente all'accensione del forno), posizione centrale, per circa 20 minuti (far gratinare successivamente, se non prende molto colore). Consumare tiepida, tagliata a quadrotti (Mattonelle!).





## **- 2 ore, Pizzette da Buffet (rosticceria siciliana)**

### **Ingredienti per 9 pizzette (o 20 mignon)**

250 g Revolution pane, pizza, dolci  
130 g MixB Schär  
120 g Nutrifree per pane  
20 g fiocchi di patate liofilizzati (per purè, senza glutine)  
16 g lievito di birra fresco  
350 g acqua (tiepida in inverno)  
70 g yogurt intero  
25 g miele d'acacia  
7 g sale  
30 g olio di semi di arachidi

### **STEP 1 - IMPASTO E LIEVITAZIONE IN MASSA (PUNTATA: 35-40 minuti a 26°C)**

Sciogliere il lievito col miele, l'acqua e lo yogurt e frustare il tutto per qualche secondo. Versarvi tutte le farine (pre miscelate fra loro e con i fiocchi) ed iniziare ad impastare (gancio ad uncino) aggiungendo poco dopo il sale e in ultimo l'olio, a filo. Lavorare a velocità sostenuta per altri



45 minuti, poi versare l'impasto in una ciotola unta con molto olio, raccogliarlo a palla e coprirlo a campana. Farlo lievitare per 35-40 minuti a 26°C circa (in inverno, forno spento con luci accese). Non dovrà raddoppiare ma solo aumentare visibilmente di volume.

**STEP 2 - FORMATURA (STAGLIO) E LIEVITAZIONE AL RADDOPPIO (APPRETTO: circa 1 ora a 26°C)**

Capovolgere l'impasto sul piano leggermente unto con olio e con una spatola, senza smontarlo, tagliarlo in piccole parti dello stesso peso (per pizzette grandi, tagliare in 9 parti da circa 110 g ciascuna. Per le mignon bastano 50 g) e con le mani unte formare delle palline, riporle su una teglia ricoperta di carta da forno, ben distanziate fra loro, e schiacciarle sino ad ottenere la dimensione voluta (circa 12 cm quelle grandi). Coprirle con pellicola unta con olio e un panno pulito e riporle a lievitare sino al raddoppio, in luogo tiepido.

MODALITA' DI COTTURA

Forno statico a 220°C o misto, statico + ventilato, a 210°C, posizione centrale su griglia o solo ventilato a 200°C. In qualsiasi modalità si operi, posizionare sul fondo del forno alla sua accensione un pentolino con acqua bollente da lasciare per tutta la durata della cottura. Accendere il forno mezzora prima della cottura.

**STEP 3 - COTTURA (15 minuti circa)**

A raddoppio avvenuto, cospargere il centro delle Pizzette con salsa di pomodoro, schizzando qua e là anche i bordi per un effetto più rustico, irrorare con un filo d'olio EVO e cuocere per circa 15 minuti. Quindi estrarre la teglia con le pizzette dal forno, togliere il pentolino e accedere il grill, rialzando la griglia di qualche livello. Condire le pizzette con mozzarella fiordilatte e/o parmigiano grattugiato e passarle per qualche secondo sotto il grill, sino a gratinatura.

*NOTA: in estate col caldo si può ridurre il lievito anche a 10 g. L'importante, più che la tempistica al minuto, è seguire le indicazioni sulla crescita del volume considerando sempre che è una ricetta veloce, quindi non bisogna mai lasciare lievitare troppo oltre.*