

Diversamente Buoni



il primo contest di
cucinatollerante e

© *No sugar please...*

Si ringraziano tutti i foodblogger che hanno partecipato alla costruzione di questa raccolta di ricette sfiziosissime.

Si consiglia di visualizzare questo documento in modalità di visualizzazione "2 pagine su 1" e mostrando la copertina.

diversamente

salati

I vincitori del contest

- 6 primo posto: **Sformato di cañawa con semi di sesamo e prezzemolo** di El capricho laudable
- 8 secondo posto: **Crema di lenticchie e crumble di miglio** di Arricciaspaccia
- 10 coppa "senza": **Crackers saraceno & riso senza lievito e senza glutine** di La banda dei broccoli
- 12 coppa "mille idee": **Lasagna al tarassaco e ragù di lenticchie** di Una V nel piatto
- 14 coppa "questa la faccio domani": **Crocchette di topinambur e grano saraceno** di *Le delizie di Feli*
- 16 coppa "2.0": **Ravioloni di Catalogna al Castelmagno Gluten-Free** di *Cooking Therapy*

Ricette senza glutine

- 20 **Mozzarella in calesse di polenta agli spinaci** di *Dalla cucina di Jo*
- 22 **Biscotti salati al taeggio, mandorle e composta di fichi** di *Cookalaska*
- 24 **Minestra di legumi misti e pane facilissimo allo yogurt** di *Cardamomo & co*

Ricette senza latticini

- 26 **Fagottini ripieni di verdure** di *Ricotta... che passione*
- 28 **Pizza-sfoglia ripiena di verdure** di *Una V nel piatto*
- 30 **Tarte Tatin di cipolle rosse e bionde** di *Una V nel piatto*
- 32 **Polpettine di lenticchie** di *Una V nel piatto*
- 34 **Ciambella rustica di ceci** di *Una V nel piatto*
- 36 **Orecchiette con crema di zucchine, gamberetti e asparagi selvatici** di *Sfizi e Vizi*

Ricette senza glutine e senza latticini

- 38 **Riso Basmati con Zucchine e Piselli** di *Profumo di Zenzero & Cannella*
- 40 **Zuppa di verza e latte di soia** di *A spasso per ingredienti...*
- 42 **Cake salato ai Fiori di Zucchine** di *Armonia Paleo*
- 44 **Polpettine di Polenta mediterranee** di *Una V nel piatto*
- 46 **Carbonara di zucchine senza glutine e senza lattosio** di *Un viaggio in cucina*
- 48 **Riso al curry e salsa curcuma** di *Le ricette per gli amici del Pozzo Bianco*
- 50 **Calamaretti ripieni di miglio su crema di zucca al limone con tentacoli fritti e chips di zucca**
di *Arricciaspiccia*
- 52 **Chili bianco di pollo** di *Cookalaska*
- 54 **Polpettine di sedano rapa e lenticchie decorticate con verdure** di *Feel free, naturalmente, gluten free*
- 56 **Risotto ai carciofi con salsa di anacardi** di *Pasticci Patapata*
- 59 **Diversamente buoni**

Sformato di cañawa con semi di sesamo e prezzemolo di El capricho slaudable

2 tazze cañawa

4 tazze d'acqua

2 uova

1 cipolla

Prezzemolo

Semi di sesamo

Olio d'oliva extravergine spremuto a freddo

Sale marino integrale

Per prima cosa cucinare la cañawa. La cañawa a differenza della quinoa non ha bisogno di essere lavata perché non contiene saponina. Porre in una pentola l'acqua e la cipolla tagliata e a cubetti fini.

Quando l'acqua avrà raggiunto il bollore aggiungere la cañawa e abbassare la fiamma. Lasciare cuocere fino a quando la cañawa avrà assorbito l'acqua. A fine cottura aggiungere il prezzemolo lavato e tritato e mescolare. Lasciare riposare. Nel frattempo in un recipiente riporre le uova e sbattere con una forchetta. Aggiungere il sale marino e alcuni semi di sesamo. Aggiungere la cañawa e mescolare bene. Ungere i recipienti per infornare (io ho usato quelli mono dose). Preriscaldare il forno a 200 gradi. Infornare per circa 20 minuti.

Servire decorando con prezzemolo fresco e semi di sesamo.

Cañawa: un cereale antico e prezioso

La Cañawa, così come la quinoa e l'amaranto, sono grani tipici della regione andina (Sud America). Tutti questi alimenti sono classificati come "pseudo cereali" per l'alto contenuto di proteine che apportano.

La meraviglia di questi cereali è che, oltre ad essere particolarmente nutritivi, leggeri e digeribili sono SENZA GLUTINE. Inoltre, la cañawa è particolarmente ricca di minerali quali calcio, potassio e vitamine del complesso B. Al di fuori della Bolivia e del Perù non è molto facile reperirla. Alcuni negozi specializzati in prodotti naturali e alimenti per celiaci stanno iniziando ad importarla, ma per ora la cañawa è ben lontana dall'essere facilmente reperibile. La pianta cresce a 3.500 /4.000 metri di altitudine e permette di sviluppare coltivazioni dove poche altre specie di cereali potrebbero resistere. Inoltre è una pianta particolarmente resistente alle piaghe, alla siccità e alle intemperie. Nonostante la pianta non abbia bisogno di particolari cure e attenzione il processo di elaborazione è abbastanza lungo. Tradizionalmente la cañawa è stata usata per sostituire la carne e i prodotti lattei oltre che per sopperire i periodi di carestia.

Purtroppo nel mercato locale andino questi alimenti di alta qualità nutrizionale continuano ad essere sostituiti per prodotti industriali o d'importazione. Vari studi medici hanno dimostrato che questo cambio nelle abitudini alimentari ha provocato carenze nella nutrizione delle nuove generazioni. Al giorno d'oggi le aree coltivate dedicate a questo cereale stanno diminuendo e la produzione della cañawa resta molto incerto. Il futuro della cañawa dipende dalla rivalorizzazione che ne verrà fatta e soprattutto dal riconoscimento ampio delle proprietà nutrizionali di questo cereale. Una componente importante deve passare per la rivalorizzazione di questi prodotti locali e tradizionali e "riabilitarne il loro status". Infatti, con l'arrivo dei prodotti importanti spesso questi cereali tradizionali sono stati declassati a "cibo povero" e lentamente abbandonati per sposare un'alimentazione più "occidentalizzata". Il mio augurio è che attraverso una maggiore presa di coscienza si possa valorizzare questi prodotti e riprendere la coltivazione equilibrata, basata su normative lavorali, sociali e ambientali che rispettino le popolazioni locali e il loro territorio. La cañawa, così come la quinoa si può preparare in tantissimi modi diversi. Per esempio si presta benissimo per insalate estive, per primi piatti, per zuppe ma anche per dolci e piatti al forno.



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

Crema di lenticchie e crumble di miglio di Arricciaspiccia

per 2 persone:

per la crema di lenticchie:

150 gr di lenticchie decorticate (io Prunotto)

1/2 cipolla

1 cucchiaino di olio evo

400 ml di acqua

1 cucchiaino di sale grigio integrale

per il crumble di miglio:

80 gr di miglio decorticato

240 ml di acqua

1 cucchiaio di semi misti tostati (sesamo, semi di girasole, semi di zucca, grano saraceno...)

2 cucchiari di salsa tamari

1 cucchiaino di olio evo



Fate cuocere il miglio secondo le indicazioni sulla confezione, di solito comunque bisogna tostarlo in una casseruola senza aggiunta di grassi per 2 minuti e poi aggiungere l'acqua. Coprire e lasciar cuocere a fuoco basso per 15-20 minuti o finché non avrà assorbito tutta l'acqua.

Per la crema di lenticchie:

Affettate sottilmente la cipolla. In una casseruola mettete a freddo l'olio, la cipolla e due cucchiari di acqua. Coprite e fate appassire lentamente la cipolla per 5 minuti (aggiungete ancora un pochino di acqua nel caso si asciughi troppo). Aggiungete le lenticchie, fatele tostare per 1 minuto e aggiungete l'acqua e il sale. Fate cuocere a fuoco basso per 20 minuti o finché le lenticchie non saranno morbide. L'acqua si sarà quasi tutta consumata. E' giusto così. Frullate tutto con il frullatore a immersione e otterrete una crema liscia e densa. Regolatela di sale se necessario.

In una padella antiaderente scaldate un cucchiaino di olio evo e quando è caldo aggiungete il miglio, fate-lo saltare girandolo di tanto in tanto per 3 minuti, aggiungete i semi precedentemente tostati in padella (bastano 10 minuti a fuoco basso in una padella antiaderente rigirandoli spesso perché non brucino) e dopo due minuti, sfumate con la salsa tamari, mescolate tutto, fatela caramellare leggermente, spegnete e tenete da parte coperta con un coperchio.

Impiattate mettendo la crema di lenticchie sul fondo del piatto e sopra questo crumble di miglio e semi.

Crema di lenticchie
& crumble di miglio

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE



ArpicciaSpiccia

Crackers saraceno & riso di La Banda dei Broccoli

CRACKERS ALLA CURCUMA

120 gr. di farina di riso
80 gr. di farina di grano saraceno
100 gr. di acqua
40 gr. di olio evo
2 gr di sale
1 gr. di curcuma
sale aromatizzato per guarnire q.b

Miscelare in una ciotola le farine con il sale e la curcuma, aggiungere man mano l'acqua (meglio se tiepida) e l'olio, alternandoli. impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciar riposare 10 minuti. Stendere su un foglio di carta da forno con l'aiuto di un mattarello. Vi consigliamo di stendere l'impasto abbastanza sottile, in modo da ottenere dei crackers belli croccanti. Spennellate con olio evo, aggiungere il sale aromatizzato (la ricetta la trovate QUI), ma va bene anche del sale normalissimo. Cuocere nel forno preriscaldato a 175° C per circa 20 minuti.

CRACKERS AL SESAMO

150 gr. di farina di riso
50 gr. di farina di grano saraceno
100 gr. di acqua
40 gr. di olio evo
2 gr. di sale semi di sesamo q.b.
sale grosso q.b.

Miscelare in una ciotola le farine con il sale, aggiungere man mano l'acqua (meglio se tiepida) e l'olio, alternandoli. impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciar riposare 10 minuti. Stendere su un foglio di carta da forno con l'aiuto di un mattarello. Vi consigliamo di stendere l'impasto abbastanza sottile, in modo da ottenere dei crackers belli croccanti. Spennellate con olio evo, cospargete quindi la sofglia con i semi di sesamo, a piacere aggiungete sale grosso. Cuocere nel forno preriscaldato a 175°C per circa 20 minuti. Entrambe le versioni sono croccanti e gustose, anche se la seconda versione, quella con i semi di sesamo e un maggior quantitativo di farina di riso ne guadagna certamente in friabilità. Buoni come antipasto sfizioso, ma proprio per tutti, mica solo per chi non può mangiare lievito e glutine!

aUm_labandadeibroccoli

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE



Lasagna al tarassaco e ragù di lenticchie di Una V nel piatto

Ingredienti:

Lasagne di grano duro ad ondine - 8-10 fogli
tarassaco crudo (e altre verdure di campo) - 750 gr
lenticchie mignon secche biologiche - 200 gr
carota - 1
costa di sedano - 1/2
spicchi di aglio rosso di Sulmona - 2
cipolla bionda - 1
passata di pomodoro con basilico bio fatta in casa - 350 ml circa
sale rosa dell'Himalaia - q.b
olio evo bio e locale - q.b
pangrattato - q.b

Lavare per bene sotto l'acqua corrente il tarassaco e le altre erbe di campo primaverili a foglia verde. Versarle in una capiente casseruola, aggiungere 1 tazza di acqua o poco più e far cuocere, dal momento del bollore per pochi minuti, il tempo che i gambi più duri cominciano ad intenerirsi.

Una volta cotte le verdure, l'acqua di cottura ci serve e non buttatela, frullatele poche per volta fino ad ottenere una crema liscia e leggermente liquida. Versate la crema di verdure in una ciotola, aggiustate di sale e di olio evo e tenete da parte. Non preoccupatevi del fatto che la verdura non sia completamente cotta, una volta che si passerà al forno terminerà la cottura ;)

In un'altra casseruola affettare la cipolla, tagliare a dadini la carota, gli spicchi di aglio ed il sedano privato dei filamenti, aggiungere la passata di pomodoro e le lenticchie secche precedentemente sciacquate sotto l'acqua corrente.

Aggiungere il doppio di acqua e lasciar cuocere dal momento del bollore per 25 - 30 minuti. In questo caso il sughetto si dovrà restringersi e NON rimanere assolutamente liquido. Aggiustare di sale ed olio evo q.b.

Prendere la teglia per lasagne (la mia è una in ceramica ed è quadrata) spennellare con olio evo tutta la superficie e adagiare i primi due strati di sfoglia leggermente sovrapposti.

Aggiungere abbondante crema di verdure su tutta la superficie (l'acqua della verdura si depositerà sul fondo della teglia, ma nessun problema la stessa si asciugherà durante la cottura in forno), a seguire aggiungere il ragù di lenticchie sempre su tutta la superficie e coprire con altri due fogli di sfoglia, continuare così fino a fine ingredienti.

L'ultimo strato deve essere solo di crema di verdure spolverizzata con pangrattato come fosse parmigiano.

Infornare la lasagna a 180° per 25 - 30 minuti.

Servire tiepida o fredda, o come noi riscaldata e mangiata il giorno dopo ;)

Lasagna al tarassaco e ragù di lenticchie

SENZA
LATTE



Crocchette di topinambur e grano saraceno di Le delizie di Feli

Ingredienti:

250 gr di topinambur
200 gr di grano saraceno
1 cipolla rossa
sale blu di Persia
coriandolo in polvere

Per la panatura:

Farina di mais
Olio extravergine d'oliva + salsa di soia (tamari) + acqua

Lavare il grano saraceno, lavare e sbucciare il topinambur e tagliarlo a piccoli pezzi, lavare e tritare la cipolla. In una pentola inserire tutti gli ingredienti preparati, coprire con acqua, circa lo stesso volume degli ingredienti e portare a cottura per assorbimento. A fine cottura scoprire e proseguire ancora qualche minuto per far asciugare completamente l'eventuale acqua rimasta.

Frullare lievemente solo parte degli ingredienti, rimettere sul fuoco e far asciugare ulteriormente il composto, assaggiare ed aggiustare il sapore.

Ritirare il grano saraceno e topinambur in un contenitore e far raffreddare, è possibile preparare la base il giorno precedente e farlo riposare in frigorifero un giorno.

Riprendere il composto, formare le crocchette, passarle nella farina di mais e disporle su una teglia preventivamente foderata con carta forno.

Emulsionare l'olio extravergine d'oliva, la salsa di soia e l'acqua, spennellare la soluzione sulle crocchette e cuocere in forno caldo a 180° per 20 min circa, a metà cottura estrarre la teglia e girare le crocchette, se necessario proseguire la cottura sino a raggiungere la doratura desiderata.

Ho preferito non frullare completamente il grano saraceno, non lo volevo ridurre in pure, ma bensì percepire la consistenza del grano e i pezzetti di topinambur rende le crocchette più rustiche e stuzzicanti. Non è necessario aggiungere farina al composto, il grano saraceno si compatta senza problemi. Ho scelto la farina di mais come panatura, un abbinamento collaudato e vincente. Sono squisite, morbide all'interno e croccanti fuori, stuzzicanti e appaganti....

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE



Le delizie di Feli

Ravioloni di Catalogna al Castelmagno Gluten-Free di Cooking Therapy

Per il mix di farine:

- 350 g di Fecola di Patate**
- 250 g di Amido di Mais**
- 280 g di Farina di Riso**
- 120 g di Farina di Mais Bianca**
- 20 g di Xantano**

La sera prima mettete in ammollo i legumi. Lavate e pelate lo scalogno e la carota e tritateli entrambi. Nella pentola a pressione mettete dell'olio e fate

Lo Xantano è un polisaccaride (amido) di origine naturale ottenuto mediante un processo di fermentazione in coltura pura di Glucosio o Saccarosio da parte di batteri .. Migliora la struttura donando elasticità all'impasto sostituendo il glutine per questo scopo . E' solubile in acqua e la sua sigla in prodotti preparati è E415 . DEVE ESSERE AGGIUNTO AL MIX DI FARINE PRIMA DI QUALSIASI ELEMENTO LIQUIDO. Infatti consiglio di preparare il mix e di metterlo in un contenitore a chiusura ermetica , avendolo così già pronto per altre occasioni.

Ingredienti per 2 Persone:

Per la Pasta Fresca:

- 200g di Mix di Farine per Pasta Fresca sopra citato**
- 1 Uovo grande**
- mezzo bicchiere d'Acqua**
- 2 Cucchiari di Olio Evo**
- Sale qb**

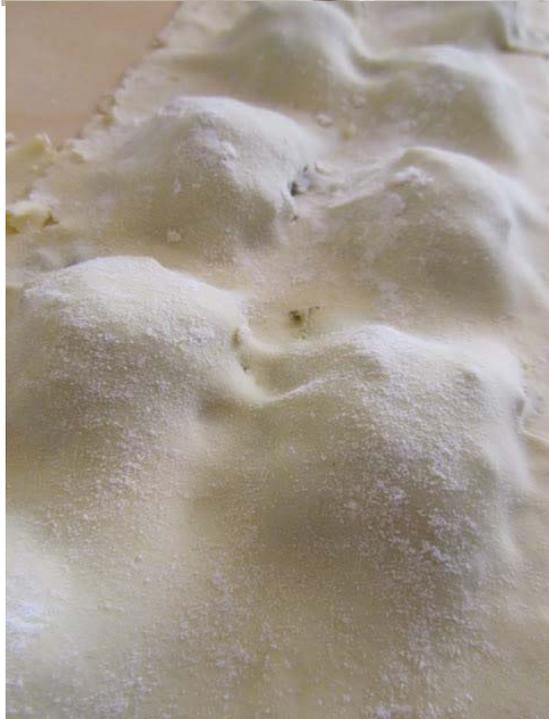
Per il Ripieno:

- 1 Cespo di Catalogna**
- 1Cucchiario di Olio Evo**
- 100 g di Ricotta Fresca**
- 4 Cucchiari di CastelMagno Grattugiato**

Per il Condimento:

- Una noce di Burro di Buona Qualità**
- 2 Foglie di Salvia**
- Pepe**
- CastelMagno Grattugiato a piacere**

SENZA
GLUTINE



Preparare la Sfoglia .

Su una spianatoia setacciare a fontana il mix di farine . Al centro aggiungere l'uovo già sbattuto , l'acqua,l'olio e il sale .

Impastare velocemente fino a ce non si otterrà una palla liscia e omogenea , senza però esagerare con la lavorazione . A differenza dell'impasto con farina normale l'elasticità non migliora prolungando l'impasto degli ingredienti .

Fasciare l'impasto in carta trasparente e far riposare in frigo per 20 minuti almeno.

Intanto preparare il ripieno.

Eliminare la parte finale e coriacea della Catalogna . Lavarla e scolarla bene.

Quindi tagliarla a tocchetti e saltarla in una padella dove si sarà prima scaldato l'olio Evo.

Se necessario aggiungere poca acqua affinché non abbrustolisca .

Una volta ammorbidita e cotta lasciarla raffreddare bene .

Aggiungervi la ricotta e il CasteMagno e mescolare bene gli ingredienti.

Mettere il ripieno nel frigo per 15 minuti e proseguire con la stesura della sfoglia , aiutandosi con la macchina per pasta fresca a manovella.

Come per la pasta normale partire dallo spessore maggiore fino ad ottenere una striscia liscia e omogenea (non spaventatevi , ma tenderà a rompersi e frastagliarsi,ma basta ripassarla più volte e maneggiarla con delicatezza) . Man mano si procederà fino allo spessore che desiderate,ma non troppo sottile perchè rischia di rompersi data la sua fragilità .

Ottenute le strisce conservarle durante la lavorazione della pasta ripiena sotto dei cannovacci umidi perchè tende a seccarsi velocemente rendendo impossibile la creazione di ravioli o tortelli .

Quindi porre il ripieno della quantità di un cucchiaino su una prima striscia , mantenendo i mucchietti a distanza omogenea tra loro .

Ricoprire con una seconda striscia di sfoglia e con le dita schiacciare la pasta intorno al ripieno per rendere più semplice la fase successiva di taglio dei ravioli.

Quindi tagliare con la rotella e ravioli e posizionarli su un piano infarinato con farina di riso. In una capiente pentola far bollire abbondante acqua e un pugno di sale . Aggiungere un filo d'olio affinché la pasta non attacchi.

Immergere delicatamente i ravioli in pentola e mescolare con calma.

Tenderanno a rimanere più al dente dei normali ravioli , ma saranno comunque cotti una volta che saliranno a galla .

Quindi in una padella sciogliere il burro insieme alle foglie di salvia e saltarvi i ravioli che man mano saliranno a galla . Terminare la preparazione con del CastelMagno grattato fresco sui Ravioli.

Sicuramente non è una delle preparazioni più semplici , ma di sicuro darà molta soddisfazione!



Mozzarella in calesse di polenta agli spinaci di Dalla cucina di Jo

Ingredienti per 4 calessini:

100 g farina di mais semi-integrale

100 g spinaci cotti e strizzati

Fiordilatte

sale, pepe

farina di mais

olio evo

Se non ne ho di avanzata, come per caso oggi, preparo una polenta mettendo a cuocere la farina in acqua bollente poco salata, con l'aggiunta di un pezzetto di burro. A 10' dal termine della cottura unisco gli spinaci cotti, ben strizzati e tritati fini, in tutto ci vorranno circa 50' usando un paiolo antiaderente, da quando uso questo sistema mi risulta facile e pratico fare la classica polenta, non attacca e si cuoce lentamente senza sforzo, mescolandola ogni tanto. La faccio raffreddare mettendola in uno stampo da plum e quando si è compattata, anche il giorno dopo, la taglio a fettine spesse un cm circa, ricavando dei quadrati. Scolo il fiordilatte dal latticello di conservazione, lo asciugo bene, magari lo preparo con qualche ora di anticipo, in modo che sia ben asciutto. Metto una fettina di fiordilatte tra due fettine di polenta, e poi impano il pacchetto in farina di mais. Scaldo un po' d'olio in una padella e quand'è caldo ci metto a friggere i pacchettini. Quando hanno fatto una crosticina uniforme li scolo su carta da cucina e li servo subito, caldi e filanti.



SENZA
GLUTINE

dalla cucina di Jo



Biscotti salati al taleggio, mandorle e composta di fichi di Cookalaska

Ingredienti per una trentina di biscotti:

90 gr di farina di riso integrale
50 gr di mandorle tritate finemente
200 gr di taleggio
20 gr di burro a temperatura ambiente
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino (5 gr) di bicarbonato di sodio
pepe
composta di fichi

Mescolare la farina di riso con le mandorle tritate, il sale, il bicarbonato e una macinata di pepe. Aggiungere 130 gr di taleggio tagliato a cubetti e amalgamare bene il composto con le mani fino a formare una palla. Lasciar riposare in frigorifero coperta con della pellicola per mezz'ora. Riprendere l'impasto e stenderlo con un mattarello finchè non avrà raggiunto uno spessore di circa 4 mm. Ricavare delle stelline con uno stampino e sistemarle in dei piccoli pirottini di carta. Posizionare al centro di ogni biscottino un cubetto del rimanente taleggio e infornare in forno preriscaldato a 180°C per circa mezz'ora. Lasciar raffreddare e completare con una punta di cucchiaino di composta di fichi sopra ogni biscotto.



SENZA
GLUTINE



Minestra di legumi misti e pane facilissimo allo yogurt di Cardamomo & co

Ingredienti:

100 gr di fagioli all'occhio
100 gr fagioli cannellini
100 gr di ceci secchi
200 gr di lenticchie
100 gr di soia gialla
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro alle verdure (io Mutti)
1 scalogno
1 carota
1 costa di sedano
olio evo
sale e pepe

La sera prima mettete in ammollo i legumi. Lavate e pelate lo scalogno e la carota e tritateli entrambi. Nella pentola a pressione mettete dell'olio e fate stufare lo scalogno e la carota, quindi aggiungete il concentrato di pomodoro. Quindi sgocciolate tutti i legumi e aggiungeteli al soffritto. Aggiungete tanta acqua fino a superare i legumi di un dito abbondante. Chiudete con il coperchio e fate cuocere a fuoco vivace fino a quando non fischierà. Quindi abbassate la fiamma e cuocete per 20 minuti. Alla fine, fate sfiatare prima di aprire il coperchio. Salate e pepate e servite con un filo d'olio evo.

lo ho servito questa zuppa con un pane super veloce che ho visto fare a Jamie Oliver.

PANE VELOCE ALLO YOGURT:

500 gr di farina per pane senza glutine Ruggeri
500 gr di yogurt magro e bianco
1 cucchiaino di lievito istantaneo
Sale

Niente di più facile. Mettete in una terrina capiente la farina, lo yogurt, il sale e il lievito e mescolate con un cucchiaio. Quindi impastate brevemente a mano. Fate delle palline e stendetele con un matterello, aiutandovi con un poco di farina di riso sulla spianatoia. Riscaldare una piastra e fate cuocere pochi minuti per parte, fino a quando l'impasto non diventa dorato. Servite subito.

Ottima alternativa, da ultimo minuto, per avere del pane.

Suggerimenti:

- se usate yogurt di soia, diventa un piatto vegano.



SENZA
GLUTINE

Fagottini ripieni di verdure di Ricotta... che passione

Ingredienti per la base:

300 gr di farina 00
1 cucchiaino di lievito per torte salate
1 bianco d'uovo
30 ml di olio di girasole
120 ml di vino bianco
sale
pepe

Ingredienti per il ripieno:

200 gr di germogli di soia
3 carote di media grandezza
1 cipolla
olio di oliva
sale
pepe
1/2 cucchiaino di paprica
1 cucchiaio di prezzemolo tritato

Tagliate la cipolla a fettine sottili. Dopo averle pulite, grattugiate le carote e mettetele in una padella con l'olio, la cipolla, i germogli e salate. Fate cuocere velocemente per alcuni minuti. A cottura ultimata, unite la paprica, il pepe e il prezzemolo.

Preparate la base impastando tutti gli ingredienti segnati e stendetela piuttosto sottile. Ritagliate dei quadrati e mettetevi nel centro un cucchiaio, circa, di verdure. Chiudeteli come dei fagottini, unendo i quattro angoli.

Adagiateli su di una teglia rivestita di carta forno e infornate a 190° per 20-25 minuti.

SENZA
LATTE

ricotta...che passione



Pizza-sfoglia ripiena di verdure di Una V nel piatto

farina di grano tenero tipo 2 - bio e macinata a pietra - 300 gr
erbe di provenza - q.b
olio evo bio e locale - 1 cucchiaio
sale grigio Bretone - q.b
acqua naturale - q.b
broccoletti (peso crudi) - 360 gr
spicchio di aglio - 1
cipolla rossa - 1
carote - 2
patate a pasta gialla (peso crude e capate) - 100 gr
olive nere - 10 pz
pomodori secchi - 2
olio evo bio e locale - q.b
sale integrale - q.b
mix creola (pepe) - q.b

Miscelare la farina setacciata con un pizzico di erbe di provenza e un pizzico di sale grigio.

Aggiungere un cucchiaio di olio evo e tanta acqua quanto basta ad ottenere un panetto omogeneo e sodo.

Lavorare l'impasto per almeno 10 minuti al fine di lisciare la pasta.

Mettere da parte l'impasto, lasciandolo riposare, e dedicarsi al ripieno.

Lavare tutte le verdure: sbucciare le patate tagliarle a dadini, sbucciare la cipolla e affettarla fine, sbucciare l'aglio e tagliarlo a dadini, lo stesso per le carote, sminuzzare con il coltello le cime di rapa, tritare al coltello le olive nere, tagliare a pezzetti i pomodori secchi e versare tutto in una capiente casseruola.

Aggiungere un goccio di acqua e lasciar stufare a fuoco medio comprendo la casseruola con il coperchio fino a fine cottura delle verdure. Una volta cotte lasciar evaporare completamente l'acqua di cottura.

Una volta pronte regolare di sale, pepe e un filo di olio evo.

Ora riprendere l'impasto della sfoglia e dividerla a metà.

Stendere al matterello la prima sfoglia abbastanza fine, adagiarla in una teglia circolare da 24 - 26 cm ricoperta di carta forno bagnata, strizzata ed asciugata (la prima sfoglia deve essere leggermente più grande del fondo della teglia).

Versare all'interno della sfoglia tutto il ripieno di verdure cotte livellando bene la superficie e ripiegando i lembi della sfoglia in eccesso sulle verdure.

Stendere anche la seconda sfoglia ed adagiarla come coperchio sulle verdure, facendo aderire bene i bordi delle due sfoglie.

Infernare la pizza ripiena in forno caldo a 200° per 20 minuti (la superficie si dorerà leggermente).

Sfornare la pizza, aspettare che intiepidisca, affettare e servire... E' ottima anche fredda :D

SENZA
LATTE



Pizza Ripiena di verdure



Tarte Tatin di cipolle rosse e bionde di Una V nel piatto

Ingredienti:

farina di farro '0' biologica - 200 gr
olio evo bio e locale - 60 gr (circa 3 cucchiari)
vino bianco secco - q.b
sale grigio Bretone - q.b
cipolle bionde e rosse - q.b
mix creola (pepe) - q.b
Salvia essiccata - q.b

In una ciotola setacciare la farina, aggiungere un pizzico di sale grigio, l'olio e sfregare l'impasto con le mani. Aggiungere del vino bianco, poco alla volta, tanto quanto ne basta ad ottenere un panetto sodo, morbido ed omogeneo.

Lavorare la pasta brisè all'olio per 10 minuti buoni, nessuna fretta, impastate affinché il panetto si lisci.

Lasciate riposare la pasta nella ciotola e dedicatevi alle cipolle.

Prima però accendere il forno e lasciarlo preriscaldare.

Sbucciare le cipolle, rosse o bionde, ed affettatele a rondelle come da foto, affettatele un po' spesse così che non si rompano.

Condite le fettazze di cipolla con olio evo, sale grigio e mix di pepe.

Stendere la pasta con il matterello piuttosto fine.

Prendere un pezzo di carta forno, bagnarlo strizzarlo ed asciugarlo ed adagiarlo all'interno di una teglia circolare da 24 cm.

Ritagliare la sfoglia precisa e tonda, adagiando la teglia pulita sulla sfoglia di pasta e con un coltello, lasciando un cm di spazio dalla teglia, tagliare il cerchio tutto intorno.

Adagiare sul fondo della teglia le fette di cipolle, ai bordi le fette di quella bionda e al centro quelle della cipolla rossa e negli spazi che rimangono vuoti le restanti fette di cipolla tagliate a dadini.

Adagiatevi sopra la sfoglia circolare rivoltando i bordi della pasta verso il basso come per avvolgere le cipolle.

Pigiate bene affinché le cipolle si "attacchino" alla sfoglia.

Bucherellate la superficie della sfoglia con i rembi della forchetta.

Infondate in forno caldo a 180° per 30 minuti.

Una volta pronta, sfornate, attendete qualche minuto prima di tagliarla e poi servitela con una spolveratina di salvia secca.



Tarte Tatin di cipolle bionde e rosse

SENZA
LATTE

Polpettine di lenticchie di Una V nel piatto

Ingredienti:

lenticchie secche biologiche - 150 gr
patate crude con la buccia - 250 gr
cipolla dorata - 1
pomodoro secco - 1
spicchio di aglio di Voghera DOP - 1
costa di sedano - 1/2
lievito alimentare in scaglie biologico - 2 cucchiari
pane grattugiato - 4 cucchiari
mix creola (pepe) - q.b
erbe di provenza - q.b
olio evo bio e locale - q.b
sale marino integrale grosso - q.b

Sciacquare sotto l'acqua corrente le lenticchie, versarle in una casseruola e coprirle con il doppio di acqua fredda.

Nella stessa casseruola affettare una cipolla, lo spicchio di aglio, il pomodoro secco tagliuzzato, una macinata di erbe di Provenza e di pepe e la costa di sedano a cubetti.

Portare a bollore e lasciar cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti lasciando evaporare completamente tutta l'acqua di cottura e salando solo alla fine.

Separatamente lessare le patate intere e con la buccia fino a quando non saranno morbidissime.

Frullare, poche per volta, le lenticchie cotte ed ancora calde fino a ridurle in una "crema" densa.

Versare le lenticchie frullate in una ciotola, aggiungere le patate cotte, spellate e schiacciate grossolanamente con la forchetta, i due cucchiari di lievito alimentare in scaglie e i 4 cucchiari di pane grattugiato (aggiungete i cucchiari uno per volta per trovare la giusta consistenza, soda, per fare le polpette).

Con le mani unte di olio formare tante polpettine della stessa grandezza schiacciandole leggermente fra le mani.

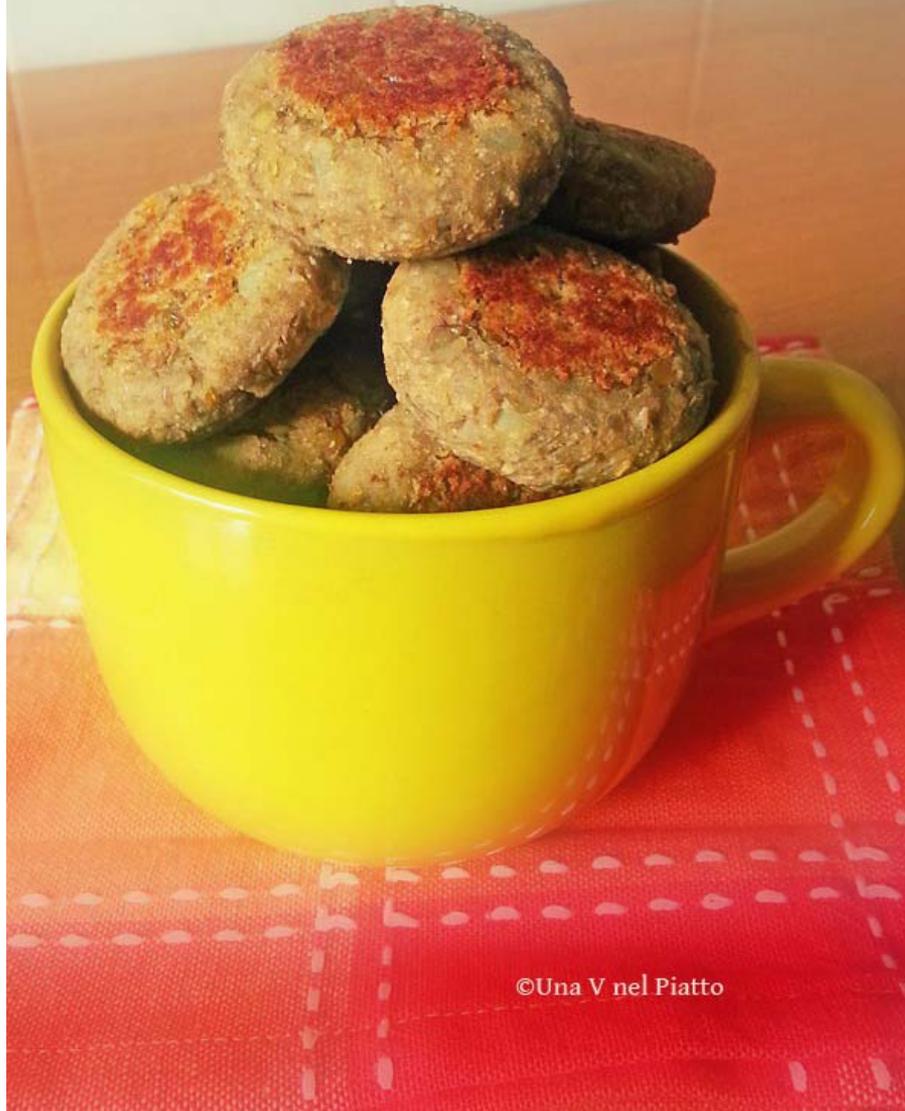
Spennellare una padella con dell'olio evo e rosolare le polpettine pochi minuti per lato, fino a quando non si saranno dorate leggermente.

Servire calde o fredde, sono buonissime sempre, con salse a piacimento!

Noi abbiamo accompagnato con un sughetto semplice al pomodoro e origano secco :D

Polpette di lenticchie e patate

SENZA
LATTE



©Una V nel Piatto

Ciambella rustica di ceci di Una V nel piatto

Ingredienti:

farina tipo '0' biologica - 150 gr
farina di ceci biologica - 60 gr
yogurt di soia biologico al naturale - 180 gr
pomodori secchi - 30 - 35 gr
olio evo bio e locale - 2 cucchiari
spicchi di aglio di Voghera - 2
foglioline di salvia - 5 - 6
mix creola (pepe) - q.b
lievito alimentare in scaglie bio - 2 cucchiari semi colmi
lievito per dolci non aromatizzato - 7 gr
bicarbonato - 3 gr
sale affumicato - q.b
acqua frizzante locale - q.b

In una ciotola riunire tutti gli ingredienti secchi setacciati: farina 0, farina di ceci, lievito e bicarbonato, pepe, sale, lievito alimentare in scaglie, salvia tritata fine, i pomodori tagliati a dadini piccoli e gli spicchi di aglio tritati finemente.

Separatamente miscelare lo yogurt con l'olio.

Unire lo yogurt e l'olio al composto di farine e miscelare con un frustino.

Aggiungere poca per volta, sempre mescolando, acqua frizzante. Tanta quanto basta ad ottenere una bella pastella liscia e senza grumi semi densa.

Versare la pastella in una teglia a forma di ciambella da 16 cm precedentemente oleata per bene e spolverizzata con pane grattugiato (se avete uno stampo da 24 cm vi consiglio di aumentare un po' le dosi di tutti gli ingredienti per non ottenere una ciambella troppo bassa ;))

Cuocere in forno caldo a 180° per 30 - 35 minuti (fate la prova stecchino).

Una volta pronta lasciarla intiepidire nello stampo e poi capovolgerla su di un piatto da portata coperto con carta forno.

Servire tiepida o fredda con una spolverata di origano secco (il giorno dopo è ancora più buona!)

SENZA
LATTE



©Una V nel Piatto

Orecchiette con crema di zucchine, gamberetti e asparagi selvatici di Sfizi e Vizi

Ingredienti per 2 persone:

orecchiette pugliesi 200 g
3 zucchine piccole
1/2 cipolla bianca
100 ml di panna di soia (ovviamente da cucina)*
menta qb
asparagi selvatici 2 pugnetti
400 g di gamberetti (al netto)
vino bianco qb
sale finissimo Gemma di mare
pepe nero qb Tec-AI

Ho tagliato le zucchine a rondelle sottilissime (ma potete anche farle julienne) le ho fatte cuocere con della cipollina tagliata sottile e poche gocce d'olio, poi ho aggiunto il sale e qualche fogliolina di menta fresca, ho messo il coperchio e ho continuato la cottura con un pò d'acqua, controllando spesso che l'acqua non terminasse. Considerate che affinché le zucchine giungano a cottura occorreranno circa 30 minuti. Ho aggiustato di sale e pepe e ho passato al minipimer per ottenere una crema.

Potete fare quest'operazione semplicemente schiacciando le zucchine con una forchetta ma non otterrete lo stesso risultato!

In un'altra padella ho sbollentato gli asparagi tuffandoli per qualche minuti in acqua bollente. Li ho fatti saltare con dell'olio e poi ho continuato la cottura aggiungendo un pò d'acqua per un totale di 15 minuti.

Passando ai gamberetti, dopo averli sgucciati per bene, li ho fatti rosolare con un filo d'olio e ho sfumato con il vino, ho aggiunto il pepe nero e li ho messi da parte.

Ho fatto sobollire l'acqua e vi ho aggiunto le orecchiette che ho scolato al dente e le ho quindi trasferite in una padella capiente e ho condito con panna, crema di zucchine, gamberetti e asparagi, ho mescolato per bene e ho lasciato insaporire a fuoco bassissimo.

Eventualmente aggiustate di sale e pepe e servite!

* se non intolleranti/allergici potete usare la comunissima panna di origine animale. Io ho usato quella di soia e vi assicuro che non si sente affatto la differenza, anzi trovo che sia molto più leggera sia al palato sia dal punto di vista della digeribilità, per non parlare dell'apporto calorico! Considerate che 100 g di formaggio da spalmare ha 285 kcal contro 179 kcal della panna di soia. Quando ho comparato le calorie sono rimasta davvero di stucco!

SENZA
LATTE



sfizievizi.blogspot.com

Riso Basmati con Zucchine e Piselli di Profumo di Zenzero & Cannella

Ho tagliato le zucchine a rondelle sottilissime (ma potete anche farle julienne) le ho fatte cuocere con della cipollina tagliata sottile e poche gocce d'olio, poi ho aggiunto il sale e qualche fogliolina di menta fresca, ho messo il coperchio e ho continuato la cottura con un pò d'acqua, controllando spesso che l'acqua non

In una casseruola far soffriggere con un cucchiaio d'olio, a fiamma bassa, un po' di cipolla e uno spicchio d'aglio schiacciato. Dopo qualche minuto togliere l'aglio e aggiungere il riso basmati (o altro riso a piacere) in quantità di una tazzina da caffè a persona.

Aggiungere del brodo vegetale, anche semplicemente acqua in quantità che sopra il riso resta un dito di liquido.

Rimestare, portare a bollore, coprire la casseruola con il suo coperchio e spegnere la fiamma. La "cottura" in questo modo lascia il riso intatto e nn si spappola.

Per il tempo di cottura, dipende dal di riso, è riportato sulla confezione.

Nel frattempo che il riso "cuoce", prendere un po' di cipolla e uno spicchio d'aglio schiacciato e farla rosolare, dopo qualche minuto aggiungere 3 pugni di piselli surgelati, la parte verde delle zucchine, in pratica bisogna pelare le zucchine, sale e pepe q.b.

Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e portare a cottura, 5 minuti sono sufficienti. Se necessario aggiungere acqua.

Togliere qualche cucchiaio di piselli (facoltativo) x farcire le "palline" di riso, togliere l'aglio, si potrebbe anche lasciare. Frullare i piselli e le zucchine, mettere da parte.

Cotto il riso dare la forma a piacere e volendo inserire all'interno i piselli.

Su piatti individuali mettere a a specchio il passato di di piselli e zucchine e poggiare su le palline di riso farcite. Condire con un filo d'olio.



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

Zuppa di verza e latte di soia di A spasso per ingredienti...

Ingredienti per 2 persone:

- 1/4 di cavolo verza**
- 1/2 cipollotto**
- 500 ml latte di soia**
- olio di soia (o di riso)**
- sale**
- pepe nero macinato al momento**
- riso bollito (facoltativo)**

Mondare, lavare e tagliare a listarelle sottili le foglie di verza. Affettare anche il cipollotto e fatelo rosolare in due cucchiai di olio di soia. Unite la verza, mescolate e cuocere per 3 minuti rimestando spesso. Insaporite con un po' di sale e versate il latte di soia, portate il liquido a bollore e lasciate sobbollire per a fiamma dolce per 10 minuti. Spegnete, lasciate riposare la zuppa per 10 minuti con il coperchio. Mescolate e se serve regolate il sapore con ulteriore sale.

Servite in cocottine aggiungendo qualche cucchiaio di riso già bollito sul fondo (opzionale) e pepate.



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

A spasso per ingredienti...

Cake salato ai Fiori di Zucchine di Armonia Paleo

Ingredienti:

3 uova (meglio se da allevamento a terra o biologiche)

6 fiori di zucchine

300 gr di zucchine

30 gr di semi di girasole

90 gr di farina di mandorle

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

1 cucchiaio di cipolla tritata

¼ di cucchiaino di curcuma

½ cucchiaino di bicarbonato di sodio

¼ di cucchiaino di sale cristallino dell'Himalaya

Per la decorazione

5 fiori di zucchine

1. Macinare a farina i semi di girasole, in una macina caffè elettrico; unire alla farina di mandorle, aggiungere il bicarbonato di sodio, il sale e la curcuma.
2. Lavare velocemente i fiori di zucchine, togliere il pistillo e tagliare a striscioline.
3. In un robot da cucina mettere le zucchine, le uova, il prezzemolo e la cipolla; azionare le lame fino a quando le zucchine saranno tritate finemente.
4. Unire gli ingredienti umidi a quelli secchi e amalgamare bene.
5. Versare l'impasto in uno stampo da plumcake (dimensioni cm 20 x 7 x 5 di altezza) foderato con carta da forno; appoggiare sulla superficie i fiori di zuccina interi privati del pistillo.
6. Coprire con un foglio di alluminio per evitare che i fiori si brucino e infornare a 170° per circa 60 minuti, regolandovi col vostro forno e facendo la prova dello stecchino a cottura ultimata.
7. Servire.

Suggerimenti: Questo cake salato è buono anche freddo, si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

Polpettine di Polenta mediterranee di Una V nel piatto

Ingredienti per 17-18 polpette:

acqua - 250 gr
Farina di mais precotta biologica - 80 gr
sale integrale grosso - un pizzico
patate (peso da crude e con la buccia) - 350 gr
pomodori secchi - 2 pezzi
olive nere al forno - 50 gr
lievito alimentare in scaglie bio - 2 cucchiari rasi
aglio in polvere - q.b
mix creola (pepe) - q.b
prezzemolo secco - q.b
olio evo bio e locale - q.b

Lavare sotto l'acqua corrente le patate, adagiarle in una casseruola, coprirle con acqua fredda e cuocerle dal momento del bollore finché infilzandole con uno stuzzicadenti o forchetta non appaiono tenerissime.

Una volta pronte scolarle dall'acqua, sbucciarle e schiacciarle con una forchetta all'interno di una ciotola.

Snocciolare le olive nere e preparare un battuto (ossia con l'aiuto di un coltello tritarle molto finemente) assieme ai pomodori secchi (precedentemente sciacquati sotto l'acqua corrente per eliminare il sale in eccesso) tagliati a dadini.

Versare il battuto di olive e pomodori secchi nel composto di patate, insaporire con una spolverata di aglio in polvere, pepe q.b, prezzemolo q.b e i due cucchiari di lievito alimentare in scaglie e mescolare per bene.

In una casseruola portare a bollore 250 gr di acqua con un pizzico di sale integrale, versare la farina a pioggia evitando la formazione di grumi e mescolare in continuazione con una paletta di legno.

Cuocere per il tempo previsto sulla confezione della vostra farina (io 5 minuti circa) e finché non si addensa e stacca dalle pareti della pentola.

Versare la polenta ancora calda nel composto di patate, olive e pomodori e sempre con l'aiuto di una paletta di legno girare per far insaporire e lasciar intiepidire il composto.

Con le mani unte di olio evo prelevare tante palline di impasto da arrotolare fra le mani dandogli comunque una forma leggermente schiacciata.

Adagiare le polpette su di una teglia coperta con carta forno.

Una volta pronte, infornare le polpette in forno caldo a 180° per circa 10 - 15 minuti, giusto il tempo di farle un po' asciugare (NON giratele a metà cottura)

Una volta pronte lasciatele intiepidire sulla teglia e poi servitele così come sono, magari accompagnate con un po' di verdura.

Rimangono morbide, quasi che si sciolgono in bocca, il pomodoro secco e le olive regalano sapidità e il sapore della polenta (per i non amanti) non si percepisce assolutamente. Sfiziose e leggere! :)



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

©Una V nel Piatto

Carbonara di zucchine senza glutine e senza lattosio di Un viaggio in cucina

Ingredienti per 3 persone:

250g di pasta di grano saraceno senza glutine

2 piccoli scalogni

3 zucchine

2 uova

1 bustina di zafferano

1 pizzico di pistilli di zafferano

2 cucchiaini di olio e.v.o

sale q.b.

1. Tritare lo scalogno finemente e tagliare le zucchine a dadini (quasi a ricordare i dadini della pancetta a cubetti che si mettono nella ricetta tradizionale della carbonara.)
2. Saltare lo scalogno in due cucchiaini di olio, una volta rosolato bene aggiungere le zucchine e cuocere per 10 min, a me piace se le zucchine rimangono un poco croccanti, ma se preferite potete allungare la cottura.
3. Mentre le zucchine continuano la cottura, sbattere le uova con i pistilli di zafferano e un pizzico di sale, tenere da parte.
4. Mettere l'acqua della pasta a bollire. Quando bolle, buttare la pasta e prelevare un mestolo di acqua di cottura, sciogliere lo zafferano e unirlo alla padella di zucchine per insaporire le verdure. Salare le zucchine, se sono cotte togliere la padella dal fuoco e lasciare riposare.
5. Una volta cotta scolare la pasta, metterla nella padella di zucchine e unire le uova sbattute, mescolare bene fino a che tutte le uova si saranno cotte, diventando di colore giallo chiaro. Di solito si trasferisce tutto in una bacinella per fare questa operazione, io preferisco la padella perché, nel caso in cui le uova non si cuocessero bene rimetto un attimo sul fuoco perché preferisco le uova ben cotte.
6. Impiattare e buon appetito!!!!

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE



un viaggio in cucina

Riso al curry e salsa curcuma di Le ricette per gli amici del Pozzo Bianco

Ingredienti per 4 persone:

200 gr di riso basmati
2 carote piccole
50 gr di fagiolini
2 zucchine medie
50 gr di piselli

per la pasta curry gialla:

una cipolla rossa (tipo Tropea)
un cucchiaino di curcuma
un cucchiaino di curry
un cucchiaino di cumino
mezzo cucchiaino di cardamomo
un pezzetto di zenzero fresco grattugiato (o un cucchiaino in polvere)
una punta di cucchiaino di peperoncino tritato finissimo
olio di semi
sale

Frullare tutti gli ingredienti per la pasta curry gialla fino ad ottenere un impasto omogeneo

Preparare le verdure tagliate a piccoli cubetti e cuocere a vapore. Per le zucchine tagliare a cubetti solo la parte esterne verde e lessare separatamente la polpa bianca (servirà per preparare la salsa curcuma)

Preparare la salsa curcuma: frullare la polpa lessata e scolata delle zucchine, aggiungendo al frullatore qualche cucchiaino di latte di riso (o di soia), un cucchiaino di curcuma ed eventualmente un pizzico di sale.

In un tegame far scaldare 2 cucchiaini di pasta curry gialla aggiungendo 1 o 2 cucchiaini di acqua; far saltare i cubetti di verdure per qualche minuto ed aggiungere il riso. Lasciarlo insaporire qualche minuto. Trasferire il riso al curry ancora caldo in formine coppa pasta

Servire accompagnato dalla salsina alla curcuma

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE



Calamaretti ripieni di miglio su crema di zucca al limone con tentacoli fritti e chips di zucca di Aricciaspaccia

Per la crema di zucca al limone:

800 gr - 1 kg di zucca da pulire
1 cucchiaino di succo di limone
scorza di ½ limone
½ bicchiere d'acqua
1/2 cucchiaino di sale
2 cucchiari d'olio evo

Per i calamari ripieni:

8 calamaretti grandi
100 gr di miglio decorticato
200 ml di acqua
2 porri
1 cucchiaio di olio evo
salsa tamari (o salsa di soia)
3 cipollotti
1 cucchiaio di olio evo
vino bianco
sale

Per chips di zucca e tentacoli fritti:

80 gr di zucca
farina di riso
olio di arachidi
sale

Per la crema di zucca al limone:

Tagliate la zucca a spicchi lasciando la buccia e mettetela in una teglia rivestita di carta da forno e infornatela a forno freddo e portandolo a 180°C. Lasciate la zucca in forno per mezz'ora o finché non sarà morbida (infilzandola con una forchetta si disferà). Quando è ancora calda togliete la buccia e raccogliete la polpa in un recipiente. Frullate con un frullino a immersione. Trasferite la polpa nel frullatore (quello per fare i frullati), aggiungete, olio, sale, succo di limone e l'acqua e azionatelo fino ad ottenere un composto cremoso e liscio. Aggiustate di sale se necessario, aggiungete la scorza grattugiata e frullate per pochi secondi. Tenete da parte.

Per i calamari ripieni:

Sciacquare il miglio e cuocerlo per 20-30 minuti nei 200 ml di acqua. Sgranate e tenete da parte.

Pulite i porri e tagliateli a fettine. Mettete un cucchiaio di olio in una padella e quando è caldo aggiungete i porri. Fateli rosolare a fuoco vivace per 3 o 4 minuti, aggiungete $\frac{1}{4}$ di bicchiere di acqua e coprite con il coperchio. Fate cuocere per 5 minuti finché non saranno morbidi. Togliete il coperchio e fate evaporare l'acqua rimasta, aggiungete il miglio e fatelo saltare 2 o 3 minuti con i porri, sfumateli con 1 cucchiaio e mezzo di salsa tamari. Fate cuocere ancora 2 minuti e spegnete.

Pulite i calamari separando le sacche dai tentacoli.

Riempite le sacche con il miglio e i porri e richiudete con uno stecchino.

Affettate i cipollotti finemente. Mettete 1 cucchiaio di olio in una padella e quando è caldo aggiungete i calamari ripieni, salateli e fateli rosolare 3 minuti per parte, sfumate un pochino di vino (un dito) e lasciate evaporare. Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua e coprite con un coperchio. Fate cuocere venti minuti. Togliete il coperchio e fate ridurre il liquido rimasto. Tenete in caldo.

Scaldate la crema di zucca in un pentolino a fuoco basso.

Per i tentacoli fritti e le chips di zucca:

Scaldate l'olio in un pentolino stretto dai bordi alti.

Tagliate con una mandolina la zucca e infarinatela nella farina di riso.

Infarinare anche i tentacoli.

Friggete la zucca e poi i tentacoli, scolate su carta assorbente e salate.

Impiattate in un piatto fondo disponendo sul fondo la crema di zucca, poi i calamari ripieni e il loro sughetto, decorate con la zucca e i tentacoli fritti. Servite subito.

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE



Chili bianco di pollo di Cookalaska

Ingredienti:

300 gr di petto di pollo
700 gr di fagioli cannellini già lessati
1 l di brodo vegetale
1 cipolla
3 spicchi d'aglio
100 ml di panna acida (facoltativa)
olio evo
1 cucchiaino di peperoncino
1 cucchiaino di origano
1/2 cucchiaino di pepe
1/2 cucchiaino di cumino
1/4 di cucchiaino di paprika forte
1/4 di cucchiaino di timo
1/4 di cucchiaino di coriandolo
1 cucchiaino di erba cipollina

In una pentola capiente far soffriggere la cipolla tritata e gli spicchi d'aglio schiacciati con un cucchiaio di olio. Aggiungere il pollo tagliato a cubetti, le spezie e un bicchiere di brodo. Lasciar cuocere a fuoco medio per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere il brodo restante e i fagioli. Portare a bollore, lasciar bollire per qualche minuto e abbassare il fuoco. Frullare parte della zuppa con un minipimer, lasciando dei pezzi di pollo e dei fagioli interi. Completare la cottura a fuoco basso per una quindicina di minuti cosicchè la zuppa prenda sapore. In ultimo aggiungere la panna acida. Servire con panna acida e erba cipollina a piacere.

Una zuppa veloce e davvero gustosa! Sana, nutriente, povera di grassi e ricca di proteine... che volete di più? Non si può definire propriamente una ricetta americana ma è uno dei piatti più diffusi negli Stati Uniti. Anche là questa versione bianca del chili è meno conosciuta della classica rossa ma secondo me è ancora più buona. E' pure molto versatile, infatti a seconda dei gusti si possono cambiare le dosi delle spezie (io aggiungo sempre più cumino nel mio piatto!) e variare la quantità dei cannellini, sostituendoli in parte con dei fagioli bianchi di spagna (o fagioli corona) oppure con dei ceci o del mais. Per una versione light la panna acida si può sostituire con dello yogurt magro bianco o greco.

Mi ricordo che le prime volte che la mia mamma alaskana ha preparato questo chili facevo fatica a mangiarlo perchè oltre al peperoncino in polvere ci aggiungeva dei peperoncini jalapeño piccanti ed era davvero difficile per me, non essendo abituata a gusti così forti, mandare giù una "bomba" del genere. Poi però ho scoperto che era un ottimo modo per scaldarmi in quella terra gelida e mi sono abituata piuttosto in fretta, tanto che il white chili è presto divenuto uno dei miei piatti preferiti. Provatelo anche voi e sentirete che bontà.

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE



Polpettine di sedano rapa e lenticchie decorticate con verdure di Feel free, naturalmente, gluten free

Ingredienti per 2 persone:

1 sedano rapa di media dimensione
5 o 6 cucchiaini di farina di mais fioretto*
Purè di lenticchie rosse
Olio EVO
zenzero

Ho sbucciato per bene il sedano rapa, l'ho tagliato a pezzettoni e l'ho cotto a vapore per una ventina di minuti. Deve diventare morbido.

L'ho messo in una ciotola e l'ho schiacciato con una forchetta. Ho quindi aggiunto il purè di lenticchie avanzato la sera prima, la farina di mais, l'olio d'oliva e un po' di succo di zenzero grattugiato. Ho mescolato per bene ricavando un impasto morbido, ma compatto.

A questo punto ho fatto le mie belle polpettine.

La ricetta non è tutta farina del mio sacco, ma mi sono ispirata a quella pubblicata nel libro Radici e tuberi in cucina, Alice Savorelli, Terra Nuova edizioni, Firenze 2012, p. 92.

Chiaramente l'ho modificata perché non riesco mai a replicare nulla filo per segno...non ho ancora capito se è un difetto o meno, ma pazienza...

Le polpette le ho disposte su una teglia con carta da forno e le ho infornate per venti minuti a 180°. Tempo di farle dorare.

Le verdure in accompagnamento sono semplicemente carote tagliate a tocchetti, cavolo verde e cipolla saltate in un po' d'olio di sesamo.

Buone buone e veloci. Per un aperitivo o come antipasto sono veramente ottime. Inoltre potrete variare e combinare le verdure come più vi piace.

Ricordate? Variare e la parola d'ordine!

2 RUP100

465 5 RUP100



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

Risotto ai carciofi con salsa di anacardi di Pasticci Patapata

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso carnaroli
3 carciofi con le spine
olio evo
1/2 bicchiere di vino bianco di ottima qualità
1/2 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 foglia d'alloro
sale, pepe

Per la salsa di anacardi:

80 g di anacardi al naturale
3 cucchiai di olio di semi di girasole
50 ml latte di soia
1 cucchiaino di tahin
sale

Mettere a bollire una pentola con circa 1,5 l d'acqua. Nel frattempo pulire bene i carciofi. Quelli con le spine sono difficili da trattare, ma a me piacciono molto di più, perciò mi armo di pazienza! Separare il gambo e tagliare i carciofi a metà. Metterli a bollire nell'acqua, con il sale, l'aglio e una fogliolina d'alloro. Scolare quando sono ancora al dente e conservare il brodo in caldo, eliminando alloro e aglio. Preparare i carciofi che saranno aggiunti al riso a fine cottura: io ho usato i cuori e i gambi tagliati a pezzettini, daranno cremosità. Le foglie mi piace mangiarle saltate in padella, perciò le ho tenute da parte per un'altra preparazione.

Tostare il riso in una padella con l'olio e la cipolla, sfumare con il vino bianco e portare il riso a cottura, aggiungendo un mestolo di brodo di carciofi alla volta.

Nel frattempo preparare la salsa di anacardi, frullando tutti gli ingredienti al mixer, aggiungendo l'olio a filo. Io non l'ho usata tutta, ma dipende da quanto vi piace condito il risotto.

Dopo 10 minuti di cottura del risotto, aggiungere i carciofi a pezzettini e continuare la cottura, fino a ultimarla. A fuoco spento, mantecare con un mestolino di brodo, la salsa di anacardi e il pepe.

Servire accompagnando con qualche fettina di carciofo croccante saltata in padella con aglio.

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

pasticcipatapata.blogspot.it



diversamente

dolci

I vincitori del contest

- 62 primo posto: **Torta verde pistacchio** di Armonia paleo
- 64 secondo posto: **Madeleines light senza burro** di Pane dolce al cioccolato
- 66 coppa "senza": **La mia torta dell'amicizia senza un sacco di ingredienti, ma ricchissima di tanto altro!** di Feel free, naturalmente, gluten free
- 68 coppa "mille idee": **Riso nero con dadolata di frutta fresca e pistacchi** di Siciliani creativi in cucina
- 70 coppa "questa la faccio domani": **Baci di Dama** di Le ricette per gli amici del Pozzo Bianco
- 72 coppa "2.0": **Pancake allo sciroppo di gelsi** di Dans ma cuisine

Ricette senza zucchero, senza glutine e senza lattosio

- 74 **Cobri cake** di Le delizie di Feli
- 76 **Fagottini alle pere vegan** di Arricciaspiccia
- 78 **Tartaruga di frutta** di Gocce Daria
- 80 **Vegan Pastierine** di Le delizie di Feli
- 84 **Budino al latte di nocciola e mandorla con salsa al caffè nocciolato** di La tana del riccio
- 86 **Crostatine di grano saraceno e mais con crema al cocco** di Una vegetariana in cucina
- 88 **Torta di mandorle e cioccolato amaro** di El capricho saludable
- 90 **Gelato Espresso** di Profumo di zenzero e cannella
- 92 **Biscotti ai Fiori di Lavanda** di Armonia Paleo

Ricette senza zucchero e senza lattosio

- 94 **Biscotti integrali 100% riso** di Pane dolce al cioccolato
- 96 **Three Hole Cake** di Mela e Cannella
- 98 **Applepie al cacao** di La banda dei broccoli
- 100 **Biscotti integrali mandorle e zenzero** di La banda dei broccoli
- 102 **Torta di carote... sugar free** - Semi di vaniglia
- 104 **Biscotti al cocco** di Nuvola Rosa

Ricette senza zucchero e senza glutine

- 106 **Dolce mielpolenta con fichi secchi** di Con un poco di zucchero

Ricette senza zucchero

- 108 **Ravioli ripieni di ricotta al profumo d'arancia** di Ricotta...che passione
- 110 **Biscotti della colazione** di Ricami di Pastafrolla
- 112 **Plumcake extralight** di Dolceamaro

Torta verde pistacchio - Armonia Paleo

Ingredienti:

90 gr di pistacchi naturali
70 gr mandorle pelate
3 uova
20 gr di olio di cocco
30 gr di miele di acacia
1 limone biologico
½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
¼ di cucchiaino di sale cristallino dell'Himalaya

In un macinino da caffè macinare finemente a farina i pistacchi e le mandorle.

Mettere la miscela di farine di mandorle e pistacchi in una ciotola e mescolare con il bicarbonato di sodio e il sale.

In un'altra ciotola, sbattere con una frusta i tuorli d'uovo con il miele, aggiungere l'olio di cocco fuso e tiepido poco per volta, la scorza grattugiata e la spremuta filtrata del limone.

Unire gli ingredienti umidi a quelli secchi e amalgamare bene.

Montare gli albumi a neve e incorporare delicatamente al composto.

Versare il composto in uno stampo in silicone di 19-20 cm e infornare a 170° per 30 minuti, regolandovi col vostro forno e facendo la prova dello stecchino a fine cottura.

Lasciar raffreddare e togliere dallo stampo.

Decorare a piacere con farina di pistacchi e pistacchi naturali tritati.

Info: I pistacchi al naturale sono poveri di sodio e hanno un alto contenuto di vitamina B6, tiamina (vit. B1), rame, fosforo, potassio, selenio, ferro e manganese.

Fonte: Valori Nutrizionali Alimenti



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO

Madeleines light senza burro, sugar free - Pane dolce al cioccolato

Ingredienti:

125g di farina di farro bianca
40g di fruttosio
30g di miele chiaro (millefiori)
60g di olio di semi di girasole
25g di latte di riso
5g di lievito per dolci
2 uova
1/2 baccello di vaniglia
un pizzico di sale

Scaldare leggermente il latte di riso e il miele insieme, far sciogliere il tutto e mettere a raffreddare. Sbattere le uova senza montarle con il fruttosio ed un pizzico di sale, unire i semi di vaniglia.

Setacciare la farina di farro con il lievito e unire al composto precedente, aggiungere il latte di riso con il miele ormai freddi e l'olio, mescolare con una frusta per ottenere un'impasto liscio senza grumi, la consistenza dovrà essere ne troppo densa, ne troppo liquida.

Far riposare per un'intera notte in frigorifero.

Accendere il forno a 230°C, distribuire l'impasto nelle apposite formine da madeleines ma senza riempire del tutto, dopo circa 5 minuti le madeleines dovranno essersi gonfiate, a questo punto abbassare la temperatura del forno a 180°C e cuocere per altri 4-5 minuti.

Ripetere l'operazione fino ad esaurimento.

Consiglio, nell'intervallo tra una teglia e l'altra, di riporre in frigorifero l'impasto in modo da mantenere sempre la stessa temperatura.



SENZA
LATTE

SENZA
ZUCCHERO

panedolcealcioccolato.blogspot.com

La mia torta dell'amicizia senza un sacco di ingredienti, ma ricchissima di tanto altro! - feel free, naturalmente, gluten free

Ingredienti:

165 gr di lievito madre senza glutine rinfrescato il giorno prima

375 ml di latte di riso basmati

200 gr di farina di mais fioretto*

200 gr tra albicocche secche e prugne secche*

50 gr di uvetta sultanina*

20 gr di mele essicate*

2 pere

mandorle e nocciole a piacere*

abbondante olio di mais per ungere la teglia

Ho aggiunto 100 ml di latte tiepido al lievito madre e ho lasciato riposare un'oretta;

ho tagliato a pezzetti albicocche e prugne e le ho messe in ammollo, assieme all'uvetta e alla mela essicata, nel restante latte di riso.

Ho quindi tagliato a pezzettoni due pere mature e le ho cotte a fuoco lento con mezzo bicchiere d'acqua.

Trascorsa un'ora - minuto più, minuto meno, ho messo nell'impastatrice il lievito madre, la frutta secca con tutto il latte, le pere cotte con il loro sciroppo, le mandorle e le nocciole tritate grossolanamente, la farina e ho avviato: ho lasciato impastare per 5 minuti.

Quindi ho messo la ciotola con l'impasto nel forno e ho lasciato lievitare tutta la notte (8 ore).

Al mattino l'impasto si è presentato bello gonfio.

Ogni volta che vedo che il mio lievito madre è vivo, mi commuovo!

Ho quindi acceso il forno a 170 gradi (attenzione a non superarli in questa fase perché non si deve andare oltre al punto di fumo dell'olio) e ho messo la teglia in forno per far scaldare bene l'olio.

Quando ho tolto la teglia - una volta che l'olio fosse ben caldo - ho aumentato la temperatura del forno a 190 gradi.

Ho versato nella teglia l'impasto in modo che si formasse una bella crosticina (su istruzioni di Manu) e quindi ho infornato per un'ora o poco più (dipende sempre dal forno).

L'impasto era molto. Avendo paura che non cuocesse ho messo l'eccedenza in sei stampini per muffin così, oltre la torta, ho sfornato anche 6 dolcetti!

Una bontà, veramente. Prova marito superata al 100%!!



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO

Riso nero con dadolata di frutta fresca e pistacchi - Siciliani creativi in cucina

Ingredienti per 4 persone:

150 grammi di riso Carnaroli o Arborio
800 millilitri circa di latte semiscremato
130 grammi di cioccolato fondente al 70%
4 cucchiaini colmi di succo di agave
cannella in polvere quanto basta
frutta fresca (fragole, kiwi, ananas, mango, pesca, mela verde)
30 grammi di granella di pistacchi di Bronte
2 cucchiaini di miele di fiori di campo Mielbio (o un millefiori)
stecche di cannella e anice stellato per decorare

Mettere in una casseruola antiaderente il latte, il riso e il succo di agave: portare il tutto a cottura a fuoco basso e mescolando spesso, perché il riso tende ad 'attaccarsi' sul fondo'. Nel caso in cui vi sembri che il liquido si asciughi troppo, aggiungete ancora un poco di latte tiepido e quindi regolate nuovamente le dosi del succo di agave. Il riso dovrà assorbire il latte e il composto essere cremoso, non liquido e non troppo asciutto. Nel frattempo, fate a pezzetti il cioccolato fondente e fattelo sciogliere a bagnomaria. Una volta che il riso sarà cotto, unitevi il cioccolato fuso e amalgamate bene il tutto. Farlo intiepidire e mettere il 'riso nero' in un coppapasta rotondo di circa 10 centimetri di diametro. Dovrete fare un 'disco' di riso alto circa 2 centimetri: lasciatelo riposare a temperatura ambiente. Mentre il riso intiepidisce, preparate la dadolata di frutta fresca: le dimensioni dei cubetti dovranno essere molto piccole, 2-3 millimetri, praticamente una 'brunoise'. In un padellino antiaderente mettere il miele, un cucchiaino di acqua calda, il pistacchio e fare sobollire il tutto a fuoco medio, sempre mescolando, finché l'acqua non sia evaporata e non si sia formata una emulsione vischiosa ma non troppo. Quando il riso si sarà raffreddato, togliete il coppapasta, distribuitevi attorno la dadolata di frutta e attorno il miele caramellato con il pistacchio. Decorate con le stecche di cannella e l'anice stellato. Per conoscere la proposta di abbinamento secondo Sicilianicreativiincucina, e bere un buon vino (consigliamo un moscato d'Asti Docg) o una buona birra, segui questo link. Buon appetito!

SENZA
ZUCCHERO



foto di Gianluca Atzeni

Baci di Dama "diversamente dolci" - Le ricette per gli amici del Pozzo Bianco

Ingredienti per circa 12-15 Baci di Dama:

100 gr di farina (60 gr di grano saraceno e 40 gr di riso)

50 gr di granella di nocciole (o farina di nocciole)

100 gr di succo di mela

3 cucchiaini di malto di riso

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

40 gr di cioccolato fondente 100%

2 cucchiaini di latte di soia

un pizzico di sale.

Frullare finemente la granella di nocciola fino a renderla quasi una farina, preparare quindi il succo di mela con una centrifuga (o utilizzare un succo di mela comperato non zuccherato). Riunire in un robot da cucina le farine (grano saraceno, riso e nocciola), 2 cucchiaini di malto di riso, l'olio ed un pizzico di sale. Iniziare ad impastare aggiungendo a filo il succo di mela fino a quando non si forma una palla di pasta morbida. Io mi sono aiutata anche con una paletta (perché l'impasto era poco) a staccare la pasta dalle pareti ed a rimescolare. Lasciare riposare l'impasto per un'oretta in un luogo fresco coprendo lo con un canovaccio .

Nel frattempo sbriciolare o grattugiare il cioccolato (100% senza zucchero) , scioglierla a bagno Maria aggiungendo due cucchiaini di latte di soia (o di riso) ed un cucchiaino di malto: si formerà una crema densa.

Stendere quindi l'impasto alla nocciola e ricavare dei biscotti rotondi e non molto grossi dello spessore di poco più di mezzo centimetro

Cuocere i biscotti a 150 gradi per circa 10 minuti, controllate la cottura tenendo conto che devono rimanere abbastanza morbidi perché non contenendo burro e molti condimenti tendono a 'seccare' facilmente. Lasciare raffreddare e farcire con la crema al cioccolato.

Servire con il caffè, il te' o semplicemente così come sono, da soli.....

Io intanto preparerò qualche dolcetto anche per Tommaso, mio assistente (informatico) che mi aiuta ad inserire il banner del contest nel blog , cosa a me ancora sconosciuta ! Grazie Tom!

SENZA
LATTE

SENZA
ZUCCHERO



Pancake allo sciroppo di gelsi - Dans ma cuisine

Ingredienti:

200gr di farina di riso
30gr di maltitolo
5gr di lievito chimico
2gr di sale
100gr di panna
160gr di latte
50gr di uova
30gr di burro fuso

Per lo sciroppo di gelsi

100gr confettura di gelsi (senza saccarosio, con zucchero d'uva)
5 gr di succo di limone
acqua q.b.

Miscelare tutti gli ingredienti solidi setacciando la farina, a parte unire tutti i liquidi e sciogliere il burro. Unire gradualmente i liquidi ai solidi aiutandosi con una frusta e terminare con il burro fuso. Far riposare il composto in frigo 3 ore. In un pentolino scaldare la confettura con il succo del limone e diluirla con qualche cucchiaino d'acqua poi lasciarla ridurre fino a diventare uno sciroppo fluido. Su una piastra ben calda unta da pochissimo burro, aiutandosi con un cucchiaino dosare il composto e cuocerlo da ambo i lati, per pochi minuti.



SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO

pancake
e

sciropo di
gelsi

© 2013 Silvia Bisogno All Rights Reserved

Cabri cake (gluten-free) - Le delizie di Feli

Ingredienti per 4 persone:

150 gr di farina di riso
100 gr di farina di miglio
100 gr di cioccolato fondente al 70%
1 vasetto di yogurt di soia (autoprodotta)
3 pere abate
2 cucchiari di succo d'agave
1 bustina di cremor tartaro o lievito vegan
50 ml circa di acqua gasata
zucchero di canna q.b. (facoltativo)

Nel robot riunire le farine, aggiungere il cioccolato spezzettato, il vasetto di yogurt di soia e la parte superiore delle pere.

Tritare, il cioccolato si deve sbriciolare e le pere amalgamare alle farine.

Versare le polveri in una capiente ciotola, aggiungere il succo d'agave, il lievito e unire l'acqua necessaria per formare un composto morbido ma corposo.

Versare in una teglia del diametro di 20 cm, se usate una teglia in silicone non è necessario oliarla.

Sbucciare le rimanenti pere, tagliarle in quattro, incidere ogni singolo spicchio con due tagli verticali ed inserirle sulla superficie del dolce.

Cospargere le pere con pochissimo zucchero di canna, cuocere la torta in forno caldo a 180° per 35-40 min. Controllare dopo 20 min.: se la superficie si colora troppo, coprire con un foglio di carta d'alluminio senza farlo entrare in contatto con il dolce.

Prima di sfornare fare la prova stecchino, è importantissima. Lo stuzzicadenti potrebbe risultare leggermente umido, soprattutto se si colpisce una pera.

Lasciar riposare la torta in forno spento e socchiuso per 5 minuti prima di sfornarla.

Appena possibile toglierla dallo stampo e farla raffreddare.

Squisita, veloce, semplice, golosa, e..... gluten-free.

A round, golden-brown almond cake sits on a grey plate. The top of the cake is decorated with a grid of almond slices. Three callout boxes on the right side of the image list dietary restrictions: 'SENZA LATTE' in a speech bubble, 'SENZA GLUTINE' in a rectangular box, and 'SENZA ZUCCHERO' in another speech bubble. The text 'Le delizie di Feli' is written in a cursive font at the bottom right of the cake.

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO

Le delizie di Feli

Fagottini alle pere senza glutine, vegan e senza zucchero - Arricciaspiccia

Ingredienti per 9-10 fagottini:

Per la pasta:

50 gr farina di semi misti (mandorle, sesamo e semi di lino)

50 gr di farina di riso integrale (brown rice)

15 gr di maizena

80-90 ml di succo di pere cotte

1 cucchiaio di tahini

Per il ripieno:

2 pere abate mediamente mature

Marmellata di prugne senza zuccheri aggiunti Prunotto (facoltativa)

Questa ricetta va preparata in due step (non spaventatevi che è semplicissima!).

Primo step: 2-3 ore prima (o anche la sera per la mattina o la mattina per la sera)

Sbucciate le pere e tagliatele a cubetti di 7mm di lato (indicativamente, non diventate matte!) e mettetele in una casseruola senza aggiungere acqua.

Coprite con un coperchio e fate cuocere per 20-25 minuti o finché non saranno belle morbide. Spegnete e mettetele a scolare in un colino con sotto una ciotolina per raccogliere il succo. Non schiacciatele, il loro peso farà sì che perdano l'acqua in eccesso.

In questo modo il ripieno non sarà bagnato e il succo dolcificherà il vostro dolce.

Secondo step: Trascorse minimo 2 ore (le pere devono essere fredde e "asciutte"), preparate la pasta:

mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate con un cucchiaio.

L'impasto dovrà risultare elastico e morbido da lavorare con le mani, ma non appiccicoso. In caso fosse troppo liquido aggiungete ancora un pochino di farina di riso o di maizena; nel caso fosse troppo duro da lavorare aggiungete un goccino di succo di mela.

Infarinare il piano di lavoro con la farina di riso e stendete l'impasto con un matterello leggermente infarinato fino ad uno spessore di 2 mm.

Formate i fagottini:

- Io ho usato degli stampini per fare i ravioli della Tescoma che mi ha regalato la mia migliore amica Elisina: sono rimasti nell'armadio un anno e ora che li ho scoperti li userò allo sfinimento perché sono stupendi!!! Ve li consiglio!
- Se non avete questo strumento fantastico, potete ricavare dei cerchi abbastanza grandi dalla pasta, mettere un cucchiaino di pere (e un pochino di marmellata se volete) e richiudere sigillando con i rebbi di una forchetta.

Infornate a 180°C per 20 minuti.

note:

- potete sostituire la farina di semi misti con farina di mandorle, nocciole, pistacchi...quello che più vi piace e il risultato sarà assicurato! Cercate però di avere proprio la farina o tritateli finissimi se la fate voi con il frullatore, aggiungendo direttamente la maizena che assorbirà l'olio.

- quando stendete la pasta, dividetela almeno in 3 parti così sarà più semplice stenderla.



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO

Levi's Spezia

Fagottini ripieni di pere
senza glutine, vegan e
senza zucchero

Tartaruga di frutta - Gocce Daria

Ingredienti:

- circa 10 kiwi (io ne ancora un po' delle piante di mia madre... ottimi!)**
- 2 banane o 2 mele piccole o 1 mela piccola e 1 banana (io avevo queste ultime)**
- mezza tazza (cup= 120 ml) di cocco grattugiato**
- latte di miglio e nocciole home made (preparato con ricetta a crudo)**
- 4 datteri + 1 per la testa**
- 4 chiodi di garofano per fare gli occhi**

Per prima cosa snocciolare i datteri (solo 4) e tagliarli a pezzetti, metterli nel frullatore con il latte e frullarli. Aggiungere il cocco e frullare ancora fino ad avere una crema densa. Se serve aggiungere altro latte, senza esagerare perchè la crema deve rimanere densa visto che serve da legante.

Sbucciare le banane, tagliarle a metà e affettarle per lungo. Sbucciare le mele, affettarle sottilmente. Sbucciare i kiwi e affettarli sottili.

Cominciare a creare le tartarughe facendo una serie di strati.

Il primo strato sul fondo del piatto sarà di banane disposte a formare un cerchio. Il secondo sarà di crema di datteri, il terzo di kiwi, il quarto di crema di datteri e cocco, il quinto di mela, il sesto di crema di datteri, il settimo di kiwi. Man mano che si sale disporre la frutta creando cerchi concentrici più piccoli, in modo da ottenere una mezza sfera che va ricoperta di crema di cocco e datteri.

Finire il guscio della tartaruga ricoprendolo con fette di kiwi, partendo dal centro e disponendole a fiore tutto attorno. Infine creare le zampe, la coda e la testa. Io ho usato dei pezzi di kiwi ritagliati per zampe e coda e mezzo dattero con infilati due chiodi di garofano a mo' di occhi per la testa.

Ed ecco a voi la coppia di tartarughe!



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO

GocceD'aria.it

Vegan Pastierine gluten-free - Le delizie di Feli

Ingredienti per la pasta frolla vegan:

100 gr di farina di riso
50 gr di farina di miglio
50 gr di maizena
50 gr di zucchero di canna
2 cucchiaini di liquore all'anice
50 gr di tofu al naturale Bioappeti
2 cucchiaini di olio extravergine o olio di semi (a scelta)
70 ml circa di bevanda vegetale (ho usato soia-riso)
1 bustina di lievito per dolci vegan

Ingredienti per il ripieno:

100 gr di grano saraceno
75 gr di tofu al naturale Bioappeti
50 gr di mirtilli rossi essiccati (ammollati)
1 cucchiaio di liquore all'anice
2 cucchiaini di succo d'agave
200 ml circa d'acqua
bevanda vegetale di riso q.b.

Come prima operazione cuocere il grano saraceno, consiglio di cuocerlo qualche ora prima e farlo riposare in frigorifero.

Lavarlo accuratamente e cuocerlo con il latte di riso, se necessario aggiungerne altro durante la cottura, cuocerlo per assorbimento; a cottura ultimata farlo riposare nella pentola coperta per almeno 10-15 minuti. Preparare la pasta frolla, nel robot inserire la farina di riso, la farina di miglio, la maizena, lo zucchero di canna e il tofu. Tritare accuratamente tutti gli ingredienti.

Unire l'olio, il liquore all'anice e il lievito per dolci, tritare nuovamente per amalgamare gli ingredienti. Aggiungere la bevanda vegetale a filo sino a quando il composto non si impasterà formando una palla, valutare la quantità di bevanda vegetale, ogni farina reagisce diversamente.

Rovesciare l'impasto su una spianatoia, impastarlo brevemente, avvolgerlo in pellicola per alimenti e farlo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Riprendere il grano saraceno, inserirlo nel robot, unire il tofu e tritare brevemente: il grano non deve ridursi in purea, ma solo sminuzzarsi.

Versare il composto in un pentolino, allungare con l'acqua necessaria per renderlo morbido e cremoso, unire il succo d'agave e il liquore all'anice, scaldare brevemente per amalgamare gli ingredienti, assaggiare e dolcificare con il succo d'agave, se lo ritenete necessario è possibile aumentare la dose di succo d'agave. Scaldare per qualche minuto, unire i mirtilli rossi scolati e asciugati, distribuirli uniformemente e far intiepidire.

Riprendere la pasta frolla, infarinare leggermente il piano lavoro, con il mattarello stendere la pasta ad uno spessore di tre millimetri circa.

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO



Le delizie di Feli

La pasta è modellabile e abbastanza elastica considerando l'assenza di glutine, se fosse necessario, inumidirla leggermente, soprattutto dopo aver rimpastato i ritagli.

Con la rotella dentellata ritagliare dei quadrati, devono coprire il fondo dei pirottini e salire sui bordi per un paio di centimetri.

Posizionare i quadrati nei pirottini per muffin, ho scelto di utilizzare gli stampi di carta forno, è comunque possibile utilizzare altre forme e dimensioni.

Riempire il fondo delle Pastierine con un cucchiaino di grano saraceno. Posizionare i pirottini su una teglia da forno e cuocere in forno caldo a 170° per 15 minuti circa.

Controllare e sfornare non appena la frolla inizia a dorarsi, non far cuocere troppo, la pasta potrebbe biscottarsi e asciugarsi troppo.

Far raffreddare e servire.

Il giorno dopo sono ancor più buoni!!!

Come ho scritto nella presentazione, sono squisitamente buoni, la frolla è fantastica: friabile, croccante, gustosa; per ottenere questa friabilità è necessario utilizzare zucchero di canna, dolcificanti come il malto di riso o il succo d'agave non contribuiscono alla friabilità, se lo desiderate potete aumentare o diminuirne la dose, ma non consiglio di sostituirlo.

Il composto di grano saraceno non subisce variazioni durante il breve passaggio in forno, rimane morbido e cremoso, è necessario definirne la consistenza prima di formare le pastierine.

Le delizie di Felí



Budino al latte di nocciola e mandorla con salsa al caffè nocciolato - La tana del riccio

Ingredienti:

50 gr di nocciole
30 gr di mandorle bianche
400 ml di acqua
un pizzico di vaniglia in polvere
un cucchiaino di agar agar in polvere
3 cucchiaini colmi di sciroppo di riso
2 scorzette d'arancia

per la salsa al caffè nocciolato:

mezzo bicchiere di caffè
un cucchiaio di crema di nocciole
un cucchiaio di sciroppo di riso
due cucchiaini di farina di semi di carruba

per decorare:

alcune scorzette d'arancia

Tostare leggermente le nocciole in una padella antiaderente mescolando di frequente. Lasciarle raffreddare dopodiché sfregarle tra le mani in modo da eliminare la pellicina che le ricopre.

Mettere nocciole e mandorle nel bicchiere del frullatore e coprirle con parte dell'acqua prevista. Iniziare a frullare e, quando saranno tritate finemente aggiungere a filo l'acqua sempre con il frullatore in funzione.

Infine aggiungere anche l'agar agar e dare un'ultima frullata.

Versare il liquido ottenuto in un pentolino con le scorze d'arancia e portare lentamente a bollore continuando a mescolare. Aggiungere il malto e rigirare per qualche minuto. Spegnerne e lasciar intiepidire.

Togliere le scorze d'arancia e versare il composto in stampi monoporzione e lasciar raffreddare a temperatura ambiente prima di riporre in frigo per almeno un paio di ore.

Nel frattempo preparare la salsa al caffè: in una tazza mescolare la crema di nocciole con il malto e la farina di carrube. Versare a filo il caffè e continuare a mescolare fino ad ottenere una salsa omogenea.

Sui piattini versare qualche cucchiainata di salsa al caffè sulla quale andrà adagiato il budino. Decorare con la scorzetta d'arancia.

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO



Crostatine di grano saraceno e mais con crema al cocco - senza zucchero senza grano senza latticini - Una vegetariana in cucina

Ingredienti per la frolla (per 4-5 crostatine monoporzione)

60 g di farina di grano saraceno (macinata fine)

60 g di farina fioretto

50 g di farina di riso

30 g di farina di cocco

45 ml di olio di mais

60 ml di sciroppo d'agave

1 uovo

Scorza di limone

Per la crema di cocco

300 ml di latte di cocco

100 ml di latte di soia

100 ml di latte di mandorla

540 ml di sciroppo d'agave

1 uovo e 1 tuorlo

20 g di maizena

3-4 cucchiaini di farina di cocco

vaniglia

200 g di cioccolato fondente

Qualche manciata di mandorle a lamelle

Mescolate le farine in una ciotola capiente, unite l'uovo leggermente sbattuto, la scorza di limone, l'olio e lo sciroppo d'agave.

Impastate velocemente fino a formare una palla, poi mettete l'impasto a riposare in frigorifero coperto.

Preparate la crema: mettete a scaldare a fuoco basso il latte di cocco con quello di soia e quello di mandorla con dentro i semi di vaniglia e la bacca incisa.

Nel frattempo sbattete l'uovo e il tuorlo con l'agave fino a quando sarà cremoso e chiaro. Unite poco per volta la maizena setacciata, sempre amalgamando con le fruste elettriche e poi, a filo, il latte caldo. Aggiungete anche il cocco e riportate la crema sul fuoco, mescolando fino a quando comincerà ad addensare.

Stendete la frolla fra due fogli di carta forno, ritagliate dei dischi delle dimensioni degli stampi da crostatina che avrete unto d'olio e infarinato (o coperto con carta forno bagnata) e disponetela a foderare la base. Passate il mattarello sugli stampini per togliere la pasta in eccesso, bucate la frolla con la forchetta e infornate a 180°C per una decina di minuti.

Quando le crostatine saranno dorate tiratele fuori e riempiatele con la crema di cocco, poi rimettetele in forno per altri 5 minuti circa (se preferite saltare questo passaggio cuocete del tutto le crostatine in bianco e farcitele con la crema quando si saranno intiepidite, il ripieno resterà più cremoso).

Fondete a bagnomaria il cioccolato fondente e tostate in un padellino antiaderente le mandorle a lamelle.

Quando le crostatine saranno cotte e si saranno intiepidite versate il cioccolato fuso sopra la crema di cocco e cospargete la superficie con le mandorle tostate. Servite calde o fate indurire il cioccolato e portatele in tavola quando saranno fredde.

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO



Torta di mandorle e cioccolato amaro - El capricho saludable

Ingredienti:

- 150 gr farina di riso integrale**
- 1 tazza di cioccolato fondente senza zucchero aggiunto (circa 150 gr)**
- 1 tazza di mandorle**
- 2 cucchiaini abbondanti di miele di riso (malto di riso)***
- ½ tazza di olio (di semi di girasole o di oliva) spremuto a freddo**
- Un goccio d'acqua o di succo di mele naturale (oppure yogurt se permesso nella vostra dieta)**
- 1 pera grande ben matura**
- 15 gr di crémor tártaro e un pizzico di bicarbonato di sodio**
- Un pizzico di vaniglia naturale in polvere**
- * se non siete celiaci potete usare anche il malto d'orzo**

Preriscaldare il forno a 180°.

In un frullatore o in un mixer porre il cioccolato tagliato in pezzi grandi, le mandorle, l'olio, il miele e la pera lavata e tagliata in pezzetti. Frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Se necessario aggiungere ½ tazza d'acqua o di succo di mele naturale.

In un recipiente mescolare la farina di riso con il lievito bio (io ho usato un composto di cremor tartaro e bicarbonato di sodio) e la vaniglia bio in polvere.

A questo punto mescolare i due composti.

Ungere la vostra teglia preferita. A scelta potete usare anche una teglia per muffins. Versare il contenuto nella teglia e decorare con alcune mandorle disponendole a forma di fiore. queste mandorle si tosteranno e prenderanno così un sapore particolarmente deciso. Infornare.

Una volta pronta lasciare raffreddare nel forno spento prima di servire e attaccare!



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO



Gelato Espresso - Profumo di Zenzero e Cannella

Per gelato banana e cacao

Banana tagliata a pezzetti e congelata

1- 3 cucchiaini di cacao amaro(e a gusto proprio)

2 cucchiaini di semi di carruba in polvere

Gelato mela e cacao

mela tagliata a pezzi piccoli e congelata

1- 3 cucchiaini di cacao amaro

2 cucchiaini di farina di semi di carruba

gelato arancia banana

1 banana tagliata a pezzetti e congelata

succo di 2-3 arance (dipende dalle dimensioni) congelato

2 cucchiaini di farina di semi di carruba

x tutti i gelati acqua o bevanda a base di riso o succhi di frutta.

[Le arance sono le sanguinelle.... sembra gelato alla fragola :-)]

Tirare fuori la frutta congelata dal freezer, attendere 5 minuti prima di iniziare a frullare.

Mettere nel bicchiere del frullatore la banana gelata il cacao e la farina di semi di carruba.

Se il frullatore è abbastanza potente dovrebbe frullare... io ho aggiunto del liquido xk se no fondevo il frullatore... e già ne distruggo abbastanza... questo è nuovo...appena una settimana!!!! :-)

Frullare fin quando è tutto amalgamato. Servire in coppette.

Stesso procedimento x gli altri gusti.

Se ne avanza si mette nel contenitore e quando si vuole consumare ancora si rimette nel frullatore e si rende cremoso aggiungendo sempre un po' di liquido.

Non serve zucchero, ma se proprio si vuole mettere usare del fruttosio o dello sciroppo particolare... io nel mio pellegrinaggio in negozi bio ho trovato sciroppo di mais. Ma in commercio ce n'è in quantità, x tutti i gusti.

Spezzo una lancia x la farina di semi di carruba, ho trovato un sito, tanto interessante, e spiega le proprietà della farina di semi di carruba..... io sono rimasta a bocca aperta... avevo in casa un alimento prezioso e no lo sapevo..... ecco qui il sito.....

dulcis in fundo se si riuscisse a trovare il cacao in polvere magro... sarebbe meglio...

Si trova, in farmacia tra i prodotti della dieta Dukan... io vorrei fare senza Dukan..... costa meno!

SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO



PdZ&C

Biscotti ai Fiori di Lavanda - Armonia Paleo

I Romani la chiamarono lavanda (da lavare) proprio per la caratteristica sensazione di fresco e pulito. I suoi fiori vengono impiegati nella cosmetica per creme, saponi e profumi. L'infuso si può bere e versare nell'acqua del bagno, migliora gli stati ansiosi ed è considerato antidepressivo. E come potrebbe non esserlo? Questo fiore ha un aroma così inebriante che solo a respirarlo ti porta benessere.

In Provenza ci sono bellissimi campi di lavanda che adoro ma purtroppo non li ho mai visti in fiore, c'è anche l'itinerario della lavanda, attraverso le coltivazioni profumate, nel dipartimento del Luberon, le più grandi distese di coltivazioni di lavanda si trovano sul Plateau di Valensole, un altopiano che tra giugno e luglio si colora di viola, una gioia per turisti e fotografi. Nei villaggi della regione ci sono distillerie di lavanda che aprono le loro porte ai visitatori, con i fiori si allestiscono carri floreali per le sfilate e gli agricoltori espongono miele, oli essenziali e saponi ai fiori di lavanda.

La lavanda mi piace così tanto che la porto in casa in tutti i modi possibili, persino in cucina. Sì, in cucina! Tutti conosciamo i fiori di lavanda per i sacchetti che profumano gli armadi tenendo lontane le tarme, ma forse non avete mai pensato di usare i fiori di lavanda anche nella preparazione di ricette. Ho preso spunto da una ricetta provenzale e da questa ricetta che avevo già provato, ho fatto alcune modifiche e ho infornato dei biscotti profumati ai fiori di lavanda, senza cereali, senza uova e senza latticini perché il ghee è senza lattosio.

Ingredienti per 18-20 biscotti:

130 gr di farina di mandorle pelate
¼ di cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
¼ di cucchiaino di bicarbonato di sodio
scorza grattugiata di 1 limone biologico
1 cucchiaino e ½ di fiori di lavanda non trattati
30 gr di ghee (burro chiarificato)
40 gr di miele di acacia

Mescolare la farina di mandorle con il sale, il bicarbonato di sodio, la scorza di limone grattugiata e i fiori di lavanda.

In una piccola ciotola diluire bene il miele con il ghee fuso.

Unire gli ingredienti umidi a quelli secchi e impastare.

Con un cucchiaino da tè prelevare delle palline, appoggiarle sulla carta da forno e schiacciarle col palmo della mano.

Cuocere in forno a 170° per 10-12 minuti o fino a doratura, regolandovi col vostro forno.

Lasciare raffreddare e servire.

Suggerimenti: L'impasto è morbido, non adatto da stendere con il matterello.

All'uscita dal forno i biscotti sono morbidi ma raffreddandosi diventano croccanti.

Si conservano bene per 7-10 giorni in una scatola di latta.



SENZA
LATTE

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO

Biscotti integrali 100% riso - Pane dolce al cioccolato

Ingredienti:

270g di farina integrale biologica (più quella per la spianatoia)
60g di amido di riso
60g di olio di semi
140g di sciroppo di riso biologico
60g di mandorle
50g di mirilli rossi essiccati
20g di acqua
1 baccello di vaniglia
liquore Maraschino q.b.

Per prima cosa mettere i mirilli a rinvenire in un po' d' acqua unita a qualche goccia di Maraschino.

Tritare le mandorle e mettere da parte.

In una ciotola unire tutti gli ingredienti, comprese la mandorle e i mirilli ormai rinvenuti e procedere come per una normale pasta frolla.

A seconda della qualità della farina scelta, potrà essere necessario aggiungere qualche grammo in più, il risultato finale del composto dovrà essere morbido ma non appiccicoso.

L' impasto non avrà bisogno di riposare quindi con un matterello stenderlo e formare i biscotti.

Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti circa o fino a che avranno raggiunto una dorata colorazione.

Lasciare raffreddare e servire.



SENZA
LATTE

SENZA
ZUCCHERO

panedolcealcioccolato.blogspot.com

Three Hole Cake - Mela e Cannella

Ingredienti:

260g di farina 00

15g di dolcificante con stevia (Se volete usare lo zucchero potete semplicemente usare 150 g di zucchero, magari anche di canna che è più buono al posto del dolcificante, sarà più goduriosa ^^)

40g di cacao amaro

1 cucchiaino di bicarbonato

1/2 cucchiaino di sale

1 cucchiaio di aceto bianco

5 cucchiaini di olio di girasole (o di semi in generale)

200g di acqua fredda

1 cucchiaino di estratto naturale di vaniglia (quello liquido marrone, se non ce l'avete potete usare la vanillina)

Accendete il forno a 180°C.

Setacciate in una terrina il cacao, la farina, il sale, lo zucchero e il bicarbonato.

Poi appiattite il composto e fate 3 buchi con un dito o con il manico di una posata, devono essere uno grande, uno medio e uno piccolo.

Rispettivamente andranno a contenere:

- olio
- aceto
- estratto di vaniglia

Qui il tempismo è ESSENZIALE!

Allora, riempite con 200 ml di acqua un bicchiere e tenetelo a portata.

Mettete nel buco più grande l'olio, in quello medio l'aceto e alla fine la vaniglia.

Immediatamente dopo versate sopra l'acqua, tutta insieme e mescolate energicamente in modo da incorporare insieme tutto MOLTO velocemente.

Versate l'impasto in uno stampo con la base larga (in origine il dolce doveva essere fatto in una teglia quadrata) e infornatelo per 40 minuti circa.

L'interno deve essere ancora un po' umido, quindi non aspettate che lo stecchino esca proprio asciutto asciutto!

Aspettate che diventi tiepido poi per toglierlo dallo stampo.

Vi immaginate già negli anni '20 a mangiare questa torta? Magari ascoltando Bessie Smith che canta? Io sì!!!!

SENZA
LATTE

SENZA
ZUCCHERO



Three Hole cake

Applepie al cacao senza lattosio e senza zucchero - La Banda dei Broccoli

per la frolla

225 gr farina integrale
25 gr cacao
113 olio evo
23 gr latte di riso
40 gr uova (1 uovo)
scorza di 1 arancia bio

per l'interno

1/2 mela tagliata sottilissima con la mandolina
330 gr di polpa di mela (noi l'abbiamo presa dal bio, ma potreste rifarla a casa frullando una mela cotta)
1 cucchiaino di cannella

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti e impastare velocemente, lasciare riposare per 30 minuti (noi 45, ma 30 possono bastare).

Dopo il riposo dividere l'impasto in 2 parti e stenderle su un foglio di carta forno.

La carta forno è obbligatoria, non dimenticatela perché è un impasto molto delicato e tende un po' a sfaldarsi.

Se usate la carta forno potete semplicemente "cappottare" il vostro foglio di frolla sulla teglietta (precedentemente oliata e infarinata onde evitare che la frolla si attacchi).

Una volta posizionata la frolla (facendola aderire anche lungo il bordo) adagiare le fettine di mela, poi la polpa e poi una bella spolverata di cannella.

Ricoprire con il secondo foglio di frolla (usate sempre la tecnica della carta forno).

Chiudere bene i bordi, praticare un'apertura al centro e infornare a 180 gradi per 25 minuti.

SENZA
LATTE

SENZA
ZUCCHERO

aUm_labandadeibroccoli



Biscotti integrali mandorle e zenzero - La Banda dei Broccoli

Ingredienti:

110 gr farina integrale
50 gr mandorle tritate
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di zenzero grattugiato fresco
1 bacca di vaniglia
1 arancia spremuta
20 gr di olio evo

Impastare tutti gli ingredienti insieme, lasciar riposare in frigo per 30 minuti e poi deliziarsi con le formine :)
In forno a 180 gradi per 13 minuti.

Di questi biscotti ci è molto piaciuto il piccante dello zenzero, che la mattina risveglia i sensi anche meglio del caffè, e lo scrocchiarello delle mandorle.

E finalmente dopo mesi, mesi e mesi (anni?) possiamo ringraziare l'arabella più figa del web per queste formine :) Aspettavamo il momento giusto e questo impasto colorato e speziato abbiamo pensato che meglio di altri si addicesse a un palmizio con cammello ^_^



The image shows two gingerbread cookies, one on the left and one on the right, both shaped like a stylized figure. They are golden-brown and studded with small pieces of nuts. In the foreground, there are several slices of kiwi fruit, showing their bright green flesh and black seeds. The background is a dark, solid color.

SENZA
LATTE

SENZA
ZUCCHERO

aUm_labandadeibroccoli

Torta di carote ... sugar free - Semi di vaniglia

Ingredienti:

100 g di carote
80g di miele
2 cucchiaini di olio di oliva
3 uova
8 albicocche secche
1 cucchiaino di lievito per dolci
100 g di farina 00

Mettete le albicocche a bagno in acqua tiepida per circa 1 ora, poi strizzatele bene.

Pelate le carote e lessatele per circa 30 minuti, dopodichè riducetele in purea.

Sbattete le uova, unite le carote, il miele, la farina con il lievito e l'olio. Amalgamate bene con le fruste, quindi versate in uno stampo precedentemente unto e distribuite sulla superficie le albicocche rinvenute. In cottura scenderanno e avranno a posizionarsi all'interno della torta.

Cuocere a 180° C per 30 minuti.

SENZA
LATTE

SENZA
ZUCCHERO

semi di vaniglia



Biscotti al cocco - Nuvola Rosa

Ingredienti:

- 220 gr di farina 0**
- 40 gr di farina di mais fioretto**
- 150 gr di farina di cocco**
- 50 gr di farina di mandorle**
- 100 ml di latte di cocco**
- 1 pizzico di sale**
- 1 bustina di lievito (io uso cremor tartaro + bicarbonato)**

In una ciotola ho mescolato la farina 0 e la farina di mais, poi ho aggiunto la bustina di lievito, un pizzico di sale, la farina di cocco e la farina di mandorle, amalgamando bene il tutto.
Ho quindi unito il malto di riso e il latte di cocco e ho mescolato bene.
Con il composto ottenuto ho formato delle palline, le ho schiacciate leggermente al centro e le ho disposte sulla placca rivestita di carta forno.
Ho cotto in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.



SENZA
LATTE

SENZA
ZUCCHERO

Dolce mielpolenta con fichi secchi - Con un poco di zucchero

Ingredienti per 6 tortini:

70gr miele di rovo
2 tuorli di uova medie
250ml latte fresco parzialmente scremato
30gr farina per polenta taragna
65gr fichi secchi al naturale.

Per lo sciroppo:

100 ml acqua
30gr mielbio di castagno RdA
3 fichi secchi al naturale.

Montate per 15 minuti con le fruste elettriche i tuorli e il miele: dovrete ottenere un composto chiaro e spumoso. Fate scaldare il latte e versatelo bollente a filo sulle uova sempre con le fruste in movimento. Montate il composto per 5 minuti: diventerà gonfio e leggero.

Trasferite il tutto in una pentola e portate sul fuoco con fiamma bassa. Aggiungete la farina mescolando con una frusta a mano e senza mai smettere di sbattere, portate al bollore. Spegnete ed aggiungete i fichi sminuzzati.

Versate l'impasto in 6 stampini monoporzione (della grandezza di un muffin) oliati ed infarinati e fate cuocere in forno già caldo a 180° per 25 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

Nel frattempo preparate lo sciroppo: unite in un pentolino l'acqua e il miele, fate sciogliere, aggiungete i fichi e fate cuocere per 15 minuti in modo da ottenere uno sciroppo. Irrorate con un cucchiaino di questo "elisir" i tortini trasferiti sui piatti da portata e serviteli accompagnando ognuno con mezzo fico secco.

Dolce MielPolenta[®] ai fichi secchi

SENZA
GLUTINE

SENZA
ZUCCHERO



ConUnPocoDiZucchero.it

© elena levati

Ravioli ripieni di ricotta al profumo d'arancia - Ricotta...che passione

Per la base:

150 gr di farina 00
50 gr di farina di riso
30 ml di olio di girasole
1 cucchiaio di miele d'arance
acqua, quanto basta

Per il ripieno:

250 gr di ricotta
25 gr di noci tritate
25 gr di cioccolato fondente tritato
1 cucchiaio di miele d'arance (2 se li vorrete piu' dolci)
la scorza grattugiata di mezza arancia
1/2 cucchiaino di cannella

Preparate la base impastando tutti gli ingredienti elencati. Deve risultare un impasto liscio. Lasciate riposare per un'ora circa.

Ne frattempo preparate il ripieno mischiando tutti gli ingredienti.

Stendete l'impasto alto 1-2 mm. Ricavate dei cerchi e mettete al centro di ognuno un cucchiaino abbondante di ripieno. Richiudete come fossero dei ravioli e schiacciate i bordi con una forchetta. Adagiateli su di una teglia rivestita di carta forno e infornate a 180° per 15-20 minuti.

Potete servirli spolverati di zucchero al velo o con miele e scaglie di cioccolato.

SENZA
ZUCCHERO



ricotta che passione

Biscotti della colazione - Ricami di Pastafrolla

Ingredienti:

200 gr di farina tipo 2
50 gr fecola di patate
1 uovo
5 cucchiaini di miele (io ho usato il millefiori)
40 gr di burro
1 cucchiaino di lievito per dolci
la scorza grattugiata di un limone (bio)
1 pizzico di sale marino integrale

Mettere tutti gli ingredienti nella planetarie ed impastare come una normale pastafrolla. Se l'impasto dovesse risultare troppo asciutto aggiungere uno o due cucchiaini di acqua. Stendere l'impasto in un piano di marmo o acciaio e copritelo con un foglio di carta forno per evitare che si attacchi al mattarello. Stendere l'impasto ad uno spessore di 3 o 4 mm. Tagliare a rettangoli con la rotella tagliapasta e rucherellare con i rebbi della forchetta.

Cuocere in forno a 180 ° per 20-25 minuti.

SENZA
ZUCCHERO



Ricami di Pastafrolla

Plumcake extralight - Dolceanaro

Ingredienti per un plumcake:

7 albumi freschi da uova bio
50 gr di fecola di patate
100 gr di farina di riso integrale
50 gr di zucchero di canna integrale
18 cucchiaini di Stevia in polvere
il succo e la buccia di un bel limone bio
1/3 bustina di lievito (ma sarebbe meglio usare il cremor tartaro)
25 gr di olio di riso
una presa di sale fino integrale
mezzo cucchiaino di curcuma
una mela (facoltativa)
burro per la teglia da plumcake + semi di papavero o farina

In una ciotola iniziare a montare a neve fermissima gli albumi con lo zucchero e il lievito.

Aggiungere la Stevia (se preferite potete usare altri 100 gr di zucchero di canna), il succo e la buccia del limone e la curcuma continuando a montare, quindi versare a filo l'olio e cospargere con il sale.

Ora che avrete un composto bene amalgamato ma ancora ben gonfio, iniziare a incorporare con delicatezza la farina e la fecola setacciati.

Imburrate una teglia da plumcake e foderatela con i semi di papavero (se vi va, altrimenti potete usare la classica "imburra e infarina"). Quindi passatela anche in una pò di farina che si infiltrerà nei buchini lasciati dai semi.

Accendere il forno a 180°C e, una volta caldo, versare il composto nella teglia da plumcake, tagliare una mela a fettine e premerle nell'impasto, ma non troppo a fondo, e infornare per 20 minuti (necessaria la prova stecchino)

SENZA
ZUCCHERO

