

Ricette per Congresso AIC 6 marzo 2010

Pane s. glutine:

- 1 kg di farina dietoterapeutica
- 0,8 l di acqua
- 25 g sale
- 25 g lievito di birra fresco
- 25 g olio di oliva (facoltativo)
- 50 g di altra farina (fumetto di mais* o saraceno*) - facoltativo
- 50 g di aromi (noci ,olive,ecc) – facoltativo

* = da prontuario

Mettere le farine e il sale in una terrina, aggiungere i liquidi (avendo cura di stemperarvi prima il lievito). Lavorare con una spatola fino ad ottener un composto omogeneo e lasciare riposare coperto per circa 1 ora. Stendere l'impasto sul tavolo (aiutandosi con un po' di farina di riso* per evitare che si attacchi) e dare la forma desiderata. Porre su di una teglia da forno e fare riposare ancora mezz'ora. Infornare a forno temperato a 200° (180 se ventilato) per circa mezz'ora.

Pizzette:

Procedere allo stesso modo del pane. Volendo si può fare un impasto un po' più grasso aggiungendo fino a 50 g di olio o strutto per kg di farina. Stendere l'impasto con un matterello (sempre aiutandosi con la farina di riso*) e tagliarlo con un coppapasta circolare del diametro di 5/8 cm. Farcire con salsa di pomodoro (condita a piacere con origano o altro) e far lievitare per ½ h. Aggiungere la mozzarella (ecc.) e cuocere in forno a 200° per mezz'ora circa.

Bocconcini di pan brioche senza glutine:

- 1 kg di farina dietoterapeutica
- 4 uova
- 100 g zucchero
- 100 g di burro
- 500 g latte
- 25 g di sale
- 50 g di lievito di birra

Mettere le farine e il sale in una terrina, aggiungere i liquidi (avendo cura di stemperarvi prima il lievito). Lavorare con una spatola fino ad ottener un composto omogeneo e lasciare riposare coperto per circa 1 ora. Formare con il sac a poche delle palline sulla teglia da forno e fare riposare ancora mezz'ora. Infornare a forno temperato a 200° (180 se ventilato) per circa mezz'ora.

Gnocchi di ricotta:

- 1 kg di ricotta
- 4 uova
- 300 g di farina dietoterapeutica
- 25 g sale
- 150 g di grana
- Zafferano (o altro aroma facoltativo)

Mescolare gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare con la tasca degli gnocchetti tuffandoli direttamente nell'acqua bollente; scolarli e condirli.

Bigné :

- 180 g di acqua
- 80 g di burro
- 40 g di farina di ceci (da prontuario)
- 60 g di farina dietoterapeutica
- 4 uova intere

Fare sciogliere il burro nell'acqua calda e continuare a riscaldarla fino al raggiungimento dell'ebollizione. Aggiungere le farine e mescolare con una spatola fino ad ottenere un composto omogeneo e ben staccato dai bordi. Incorporare le uova uno alla volta. Formare su di una placca i bigné ed infornarli a 200° per 15 minuti circa.

Pasta brisée:

- 1 kg di farina dietoterapeutica
- 500 g di burro
- 250 g acqua
- 1-2 uova

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una massa liscia e compatta. Rivestire gli stampi scelti e cuocere in forno a 170° per 20'.

Pasta frolla:

- 600 g di farina dietoterapeutica
- 200 g di farina di mais* 00
- 200 g di farina di riso* 00
- 500 g di burro
- 300 g zucchero
- 4 uova
- Bacca di vaniglia (un pezzetto) o scorza di limone

* = da prontuario

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una massa liscia e compatta. Rivestire gli stampi scelti e cuocere in forno a 170° per 20'.

Crostate di mele:

- 250g di pasta frolla s. glutine
- 4 mele golden
- 50 g zucchero
- 50 g di mandorle tritate finissime
- 10 g di mandorle amare tritate finissime
- 20 g di uva passa

Stendere la pasta frolla sottile e rivestire lo stampo prescelto. Pelare e grattugiare le mele ed aggiungervi gli altri ingredienti. Farcire lo stampo con il composto così ottenuto e, a piacere, decorare la parte superiore con una griglia di frolla . Cuocere a 165° per mezz'ora circa.