

Dolci e pane senza glutine

delizie dal forno per chi non tollera il glutine



Hannah Miles

fotografie di William Reavell

Guido Tommasi Editore



Dedica

Alla mia amica Lucy, che ha ispirato questo libro.

© Edizione italiana: Datanova S.r.l. (Guido Tommasi Editore), 2012

Prima edizione con il titolo "The Gluten-free Baker" di Ryland Peters & Small, 2011
20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW

Testi © Hannah Miles 2011

Grafica e fotografie © Ryland Peters & Small 2011

Traduzione: Laura Tosi

Revisione: Giusy Marzano

ISBN: 978 8896621 646

Tutti i diritti riservati. Escluse brevi citazioni per scopi di studio, ricerca o recensione, è vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualsiasi supporto, senza l'esplicita autorizzazione scritta, da richiedersi all'editore.

Stampato e rilegato in Cina

Ringraziamenti

Un enorme grazie a Ryland Peters & Small per aver pubblicato questo libro (un progetto molto speciale che spero faccia venir voglia di mettersi all'opera), e in particolare alla mia editor Julia Charles, una cara amica con cui lavorare. Grazie a Megan Smith per la splendida grafica e a Joss Herd per il food styling, che è di grandissima ispirazione. E grazie a William Reavell per le spettacolari fotografie. Un grazie di cuore a David, Christine, Lucy, Jennifer, Maren, Elke, Jess e Susan per il loro gentile contributo e a Sacha per il suo amore e il sostegno mentre scrivevo il libro.

Un grazie speciale anche a Amy Peterson di **Coeliac UK**, ente senza scopo di lucro a sostegno dei celiaci, per essermi stata di aiuto e guida.



sommario

Introduzione 6

Cookies, brownies & Co. 14

Torte 42

Scones & dolcetti 64

Pane & lievitati 90

Frolla, sfoglia & Co. 108

Dessert 126

Indice 144

Introduzione

Parecchi anni fa alla mia cara amica Lucy fu diagnosticata un'intolleranza al glutine. La visita precedente alla diagnosi l'aveva molto spaventata perché i medici sembravano non capire cosa la facesse stare così male. Soffriva ed era molto debole, ed è finita varie volte in ospedale. Quando alla fine le hanno diagnosticato l'intolleranza al glutine, sembrava incredibile che una cosa semplice come il frumento avesse potuto causarle tanti problemi. Dopo il sollievo iniziale nel sapere che la malattia non la metteva in pericolo di vita, l'ostacolo successivo era modificare la dieta, cosa che non si rivelò semplice come sperava. Nonostante al supermercato si trovino parecchi prodotti senza glutine, non tutti hanno un'aria particolarmente appetibile. Lucy si accorse che spesso i prodotti erano secchi e sapevano di chimico: in pratica non erano sostituti accettabili per le torte, i dolci e i prodotti da forno che le mancavano. Anche mangiare fuori era difficile, perché non tutti i ristoranti proponevano menu senza glutine. Chi invece li aveva offriva invariabilmente macaron al cocco e nient'altro. Quando abbiamo provato un "tè del pomeriggio senza glutine" in un prestigioso hotel di Londra, le nostre aspettative erano elevate, quindi potete immaginare la delusione quando abbiamo assaggiato degli scones senza glutine che si sono letteralmente polverizzati. A questo punto era chiaro che bisognava trovare una soluzione migliore per preparare prodotti da forno senza glutine.

Ho letto moltissimi libri sulla cucina senza glutine per aiutare Lucy a trovare nuove ricette. Sembrava però che richiedessero un'infinita

combinazione di vari tipi di farina e una lunga lista di prodotti che non si potevano conservare in dispensa. E poi mancava una spiegazione chiara su quale farina usare, quando e in che dosi. Nel complesso la questione finiva con l'intimorire molto anche le persone più pratiche, come me. Cercavo qualche valida ricetta di base in cui fossero previsti ingredienti con cui avevo familiarità, farina comune e autolievitante senza glutine, frutta in guscio macinata, polenta, cocco disidratato e cose del genere. Le farine già miscelate mi sembravano la soluzione più semplice ed evitavano di dover mescolare molti tipi di farine senza glutine, per esempio di tapioca, di patate e di riso, perché erano già state miscelate dai produttori nella miglior combinazione possibile seguendo test rigorosi. Con queste farine già pronte si può cucinare come con quelle normali ottenendo ottimi risultati. Tenetene due o tre pacchetti in dispensa e potrete preparare torte, pane e dolci perfetti ogni volta che volete. A questo punto basta solo capire le caratteristiche delle farine senza glutine che utilizzate e aggiungere gli altri ingredienti per un effetto più soffice e gustoso.

Una cosa che ho notato nella maggior parte delle persone che soffrono di intolleranza al glutine è che non vogliono sembrare diverse dagli altri: vogliono solo che gli si serva qualcosa di "normale" e che non gli si faccia sentire che stanno creando fastidi. Quindi lo scopo di questo libro è semplice: preparare cose talmente buone che non ci si possa accorgere che sono senza glutine. Potete proporre queste ricette a tutti i vostri familiari e amici e nessuno noterà la differenza. Inoltre eviterete di

dover preparare ogni volta due cose per una sola occasione!

Con questo libro vi voglio fornire ottime alternative a quelle ricette che mancano di più a chi soffre di celiachia o intolleranza al glutine: dolci, pane e torte, prodotti da forno semplici che si fanno in casa e che una volta scoperta la malattia sembrano impossibili. Con un po' di tecnica e di ingredienti di base, tornerete di nuovo a sfornare.

Fortunatamente oggi i produttori, i ristoranti e i negozi offrono una gamma più vasta di prodotti senza glutine, dimostrando maggiore comprensione e attenzione nei confronti di questa intolleranza, ma non c'è niente di meglio che farsi una scorpacciata di qualcosa che avete preparato voi. Mi auguro di potervi fornire tutti gli strumenti per capire che non poter mangiare glutine non significa non poter realizzare le vostre ricette e preparare buonissimi prodotti da forno per voi e per gli altri. Quindi indossate il grembiule, cucchiaino alla mano e mettetevi subito all'opera!

Che cos'è la celiachia?

La celiachia è una malattia autoimmune che colpisce l'intestino, causando uno scarso assorbimento del glutine. Chi ne soffre arriva a stare anche molto male, si sente debole e spassato e accusa disturbi allo stomaco e numerosi problemi



affini. Attualmente non esistono cure, ma la malattia si può gestire bene modificando la dieta. È importante sottoporsi a controlli medici se si sospetta una sensibilità al glutine, in modo da accertare se si è celiaci o se si soffre di una reazione allergica al glutine e/o al frumento. I sintomi sono diversi per ogni persona: alcuni possono mangiare ingredienti che invece causano problemi ad altri. Si possono effettuare dei test ed è importante attivarsi per capire cosa si può mangiare senza rischi. Per la mia amica Lucy è stato un percorso in salita ma nel giro di qualche mese è riuscita a capire quali marche di cioccolato, crackers e dadi da brodo non contenevano glutine e le andavano bene. A volte la celiachia si associa anche ad altre allergie, e potreste scoprire che anche alcuni altri prodotti, pur senza glutine, possono farvi star male. Con il tempo e l'esperienza conoscerete i vostri limiti.

Il glutine è presente in varie proporzioni in cereali come il frumento, l'orzo e la segale e a volte anche nell'avena, anche se probabilmente in questo caso si deve alla contaminazione con altri cereali. Alcuni soggetti intolleranti al glutine possono mangiare l'avena, e visto che è un ottimo ingrediente di base per i prodotti da forno, alcune ricette di questo libro la prevedono, ma assicuratevi sempre di comprare marche con l'indicazione "senza glutine" per essere sicuri. In ogni caso, dovrete sempre controllare che la persona per cui cucinate non sia intollerante all'avena.

Seguire una dieta senza glutine

Mentre è semplice evitare prodotti che palesemente contengono frumento e glutine (pane, torte, pasta), ci sono moltissimi prodotti che presentano tracce di glutine, particolare che in alcuni casi non è affatto ovvio. Non è sempre facile evitare queste insidie ed

è quindi fondamentale controllare con attenzione gli ingredienti sulla confezione o fare riferimento al produttore per assicurarsi che i prodotti siano privi di glutine. All'inizio di una dieta senza glutine può essere utile tenere un diario alimentare per segnare ciò che si mangia e poter individuare cosa vi ha fatto star male. Alcune marche di un certo tipo di prodotto possono essere senza glutine e altre no, quindi è essenziale leggere sempre con attenzione gli ingredienti sulle etichette. Oggi molti prodotti sono marcati con la dicitura "senza glutine", il che ci semplifica la vita.

Vanno evitati frumento, orzo, segale e farro in tutte le forme. Ciò significa che sono escluse tutte le farine comuni e il pane, così come i prodotti a base di frumento, come la birra e la pasta. Il glutine è anche usato comunemente dai produttori di generi alimentari in una vasta gamma di preparazioni e si può quindi trovare nei cibi pronti e precotti. Una punta di frumento utilizzata come addensante in una salsa potrebbe farvi stare molto male, ma controllare l'etichetta vi aiuterà a identificare gli ingredienti pericolosi. Anche i prodotti impanati non sono adatti a chi soffre di intolleranza al glutine.

Dovete essere molto accorti durante tutte le fasi della preparazione. È facilissimo prendere un pacchetto dalla dispensa e utilizzarlo in una ricetta senza controllare che non contenga glutine: mi sono accorta varie volte di essere in procinto di farlo ma mi sono sempre fermata in tempo. Una volta ho preparato un brodo con le ossa di un pollo arrosto, ma il pollo aveva un ripieno con il pangrattato e quindi c'erano buone probabilità che il brodo fosse contaminato con il glutine. Fortunatamente me ne sono accorta in tempo prima di servirlo a un mio amico celiaco. Con il tempo e la pratica gli ingredienti sicuri (e non) vi diventeranno familiari.

Il mio consiglio è di prendervi un po' di tempo prima di iniziare a cucinare. Preparate gli ingredienti e controllate che siano tutti sicuri prima di mettervi all'opera.

Alcuni dei prodotti in cui è meno ovvio identificare la presenza di glutine sono:

Antiagglomeranti – si usano per evitare la formazione di grumi durante le lavorazioni alimentari e possono contenere tracce di frumento. Si trovano comunemente nello zucchero a velo e nella frutta secca. Quando li utilizzate, controllate bene l'etichetta per assicurarvi che non contengano antiagglomeranti. Lo zucchero a velo non raffinato di solito non contiene antiagglomeranti e si può usare per fare ottime glasse. Quando comprate la frutta secca, scegliete le marche che la tengono separata con un leggero strato di olio e non con un antiagglomerante.

Lievito di birra – alcuni tipi di lievito secco hanno come eccipiente il frumento. Per cucinare prodotti sicuri per chi è intollerante al glutine, usate il lievito fresco o quello secco senza glutine: li trovate in molti supermercati e nei negozi specializzati.

Lievito in polvere – alcuni lieviti in polvere contengono frumento. Molti produttori oggi usano la farina di riso al posto di quella di frumento e quindi è molto più facile trovare nei supermercati lieviti senza glutine.

Latte in polvere/latte in polvere scremato – per un periodo Lucy non è riuscita a capire perché stesse male dopo aver mangiato gelato confezionato e cioccolato. Abbiamo scoperto che alcuni tipi di latte in polvere hanno il frumento come eccipiente. Per di più, alcuni celiaci sono intolleranti al cioccolato bianco o al latte perché l'intolleranza al lattosio si associa a quella al glutine, anche se molto spesso si tratta di una condizione temporanea che rientra da sola una volta che si elimina il glutine.

Prodotti a base di malto – le bibite contenenti malto andrebbero evitate perché sono a base di frumento, ma l'estratto di malto di solito è tollerabile in piccole dosi, per esempio nei cereali per la colazione. L'aceto di malto va bene perché la proteina viene eliminata durante la lavorazione.

Salsa di soia e salsa Worcester – contengono glutine, quindi cercate marche che ne siano prive.

Carni lavorate – prodotti come salsicce, salumi e pâtés possono contenere tracce di frumento, quindi leggete sempre l'etichetta.

Salse, preparati per salse, brodi (dadi e liquidi) e spezie in polvere – a volte possono contenere come eccipienti dei prodotti a base di frumento, quindi controllate attentamente le etichette.

Caffè solubile – alcune marche contengono frumento come eccipiente. Il caffè macinato fresco, che si usa per l'espresso o la moka, invece si può usare perché di solito non contiene glutine.

Ciliegie candite – possono contenere glutine. Usate quelle fresche come sostituto nei vostri prodotti da forno: per me hanno comunque un sapore migliore!

Panna acida – per produrre la panna acida a volte si usa il frumento, quindi è importante usare una marca che ne sia priva. Controllate il sito del produttore per avere delucidazioni.

La lista qui sopra non è esaustiva ma dovrebbe darvi una buona idea di quanto dovete essere rigorosi nel controllare i prodotti quando cucinate per qualcuno che ha un'intolleranza al glutine.

Sfornare senza glutine

Il segreto per preparare con successo i vostri prodotti da forno è conoscere gli ingredienti e le loro proprietà. Il glutine dà elasticità agli impasti con cui si preparano pane e dolci. I sostituti senza

glutine non sono altrettanto elastici, per cui vanno trattati in maniera un po' diversa. Il lato positivo è che visto che gli impasti non sono elastici, quello per il pane non ha bisogno di essere lavorato, così perlomeno vi risparmiate una bella fatica! In generale, gli impasti e i composti senza glutine richiedono più liquidi rispetto a quelli che prevedono frumento, e se non ce ne sono abbastanza si otterrà una consistenza asciutta che si sbriciola al taglio. Unite yogurt naturale, latticello o panna acida ai composti per le torte per avere un risultato umido e soffice. Gli impasti di base come sfoglia e pasta brisée possono diventare molto friabili senza l'elasticità del glutine e vanno lavorati con molta attenzione. Unire del formaggio alle basi salate o del formaggio spalmabile a quelle dolci può aiutare a tenere insieme l'impasto. Invece di stenderlo in sfoglie grandi che rischiano di rompersi quando le sollevate, il metodo migliore per foderare uno stampo è premere delicatamente piccole porzioni di impasto nello stampo fino a foderarlo del tutto.

Alcuni tipi di farine senza glutine possono avere un retrogusto amaro che rischia di rovinare il sapore del prodotto finale. Il modo migliore per mascherarlo è assicurarsi che nella ricetta ci siano molti ingredienti saporiti.

La dispensa senza glutine

Per sfornare con successo pane e dolci, bastano pochi ingredienti di base. Una volta che avrete preso confidenza con le ricette del libro, potrete sperimentarne altre. Qui trovate la lista degli ingredienti essenziali per realizzarle.

Farine miscelate senza glutine – oggi nei supermercati e nei negozi specializzati è disponibile un'ampia varietà di farine senza glutine, che sono le più semplici con cui iniziare. Sono già miscelate e studiate appositamente per dare il miglior risultato possibile. In Italia se ne trovano di vari tipi, da quella semplice per dolci e biscotti a quella per pane. È disponibile anche un tipo di farina autolievitante, quindi già addizionata con lievito. Se non la trovate, si può utilizzare farina senza glutine aggiungendo del lievito senza glutine e gomma di xantano, come indicato nelle ricette. Il risultato è comunque ottimale. Anche se potete miscelare a piacere la farina di riso, di patate e la maizena, è più conveniente usare le miscele già pronte.

Farina di grano saraceno – nonostante il nome, che può essere fuorviante, il grano saraceno non contiene frumento. Si ottiene dai semi di una pianta con fiori associata alla famiglia del rabarbaro. I semi assomigliano alla faggina, e infatti spesso vengono



confusi con i semi del faggio. La farina ha un gusto forte che può sopraffare gli altri sapori, e se la si usa in grandi quantità può avere anche un retrogusto medicinale. Questa farina è l'ideale per pancakes e blinis e si può usare in alcune torte (tenete presente che poche persone sono allergiche al grano saraceno, ma è comunque essenziale verificarlo con la persona per cui cucinate).

Farina di castagne – si ottiene dalle castagne macinate e ha un delizioso retrogusto affumicato. Proprio per questo motivo, però, è una farina adatta solo per le ricette salate.

Farina di ceci – si ottiene dai ceci macinati e si usa molto nella cucina indiana. Si può usare per pakora e frittelle e anche vari tipi di pane piatto indiano.

Farina di cocco – si ottiene dalla polpa di cocco macinata fino a ottenere una polvere sottile. Potete anche prepararla in casa: macinate il cocco disidratato nel robot da cucina fino a ottenere una polvere sottile e poi setacciatelo; tenete presente che se il cocco disidratato è dolcificato, sarà necessario ridurre lo zucchero nella ricetta e verificare che non contenga frumento come agente agglomerante o rivestimento (per ulteriori informazioni vedi pag. 9).

Maizena/amido di mais – si ottiene dai chicchi di mais macinati finemente. È un ottimo addensante, anche per le salse.

Polenta/farina di mais – è molto utile per cucinare senza glutine. La farina bramata si può cuocere in acqua fino ad avere una pasta densa o si può unire alle torte o al pane per ottenere un colore dorato, una consistenza soffice e un sapore più ricco. La farina sottile invece si può usare per il pane e nei muffins.

Farina di mandorle e mandorle macinate – la farina di mandorle è una farina grossolana che si ottiene dalle mandorle non pelate. Per questo motivo è più scura delle mandorle macinate ed è ideale nei biscotti e nelle torte. Potete prepararla in casa frullando mandorle non spellate. Le mandorle macinate sono molto utilizzate nel libro perché danno alle torte la giusta umidità e il loro sapore non è troppo pronunciato, quindi si sposano bene con gli altri ingredienti. Potete trovarle confezionate o prepararle in casa frullando mandorle spellate. Quando comprate le mandorle macinate già pronte, controllate gli ingredienti perché alcune varietà più economiche contengono pangrattato come eccipiente (e di conseguenza glutine).

Frutta in guscio – molte ricette del libro contengono frutta in guscio, per esempio noci, noci pecan e nocciole. Sono un sostituto ideale della farina, perché danno una consistenza soffice e un aroma delizioso. Se non avete la varietà richiesta nella



ricetta, in genere potete sostituirla con un'altra. Frullando finemente le noci nel robot e mescolandole a una piccola quantità di farina senza glutine otterrete un ottimo sostituto.

Lievito in polvere senza glutine – è un agente lievitante essenziale per torte e pane.

Gomma di xantano – si usa per legare, addensare e stabilizzare gli ingredienti ed è l'ideale da usare per impasti, basi per torte e pane. Si ottiene facendo fermentare l'amido di mais con un batterio e si usa moltissimo nell'industria alimentare.

Olio extravergine di cocco – si trova solitamente in barattoli in forma solidificata e aggiunge alle ricette un delizioso aroma di cocco.

Agenti aromatizzanti – gli estratti di vaniglia e di mandorle sono perfetti per mascherare il sapore delle farine senza glutine, che a volte è un po' troppo marcato. Controllate sempre l'etichetta per assicurarvi che non contengano glutine.

Latticini – sono essenziali per ottenere torte umide e soffici, che non si sbriciolano: in questo libro vengono utilizzati latticello, yogurt e panna acida. Anche in questo caso è essenziale controllare le etichette perché alcuni prodotti potrebbero contenere tracce di glutine. Se preferite potete preparare in casa la panna acida aggiungendo il succo di un limone a 300 ml di panna densa. Se non avete a disposizione l'ingrediente liquido richiesto, potete facilmente sostituirlo: per esempio se non avete il latticello mescolate metà latte e metà yogurt fino a ottenere la quantità di latticello richiesta. Il risultato sarà altrettanto buono.

Sciropi e mieli – lo sciroppo d'acero puro e di glucosio, la melassa e il miele sono tutti senza glutine e sono ottimi dolcificanti per i prodotti da forno.

Avena – non tutti coloro che sono intolleranti al glutine possono mangiare l'avena. Se siete in

dubbio, non usatela. Molti comunque la possono mangiare, ma verificate sempre di scegliere marche che indichino sull'etichetta l'assenza di glutine.

Uova – non contengono glutine e sono utilizzate nella maggior parte delle ricette del libro. Dividendo i tuorli dagli albumi e montando a parte gli albumi per poi incorporarli all'impasto, aggiungerete aria al composto, rendendo le torte leggere e buonissime.

Burro e grassi – alcune margarine possono contenere glutine, quindi per non rischiare è meglio usare in tutte le ricette burro di buona qualità.

Alcolici – è un ambito che può creare confusione per chi è intollerante al glutine. La birra si ottiene dal luppolo ed è quindi da evitare. Alcune marche di whisky (e i liquori a base di crema di whisky) possono contenere glutine a causa dei coloranti aggiunti, mentre il whisky puro non lo contiene. Prima di usare qualsiasi alcolico, verificate con il produttore che non contenga glutine.

Evitare la contaminazione

Per preparare con successo prodotti da forno senza glutine è essenziale evitare la contaminazione. Se qualcuno in famiglia è intollerante al glutine, la soluzione migliore è eliminare dalla casa tutti i prodotti contenenti glutine. Anche se è di sicuro il modo più efficace per evitare la contaminazione, riconosco che non sia esattamente il più pratico. Se non è possibile eliminare tutti i prodotti, vi consiglio di conservare i prodotti senza glutine in contenitori sigillati in un luogo separato dai prodotti che invece contengono glutine. Etichettate tutto con chiarezza in modo che non ci siano dubbi.

Se avete realizzato ricette che contengono farina normale, piccole particelle diffuse nell'aria durante la cottura potrebbero depositarsi sugli utensili, sulle superfici e persino sui canovacci e lasciare tracce di

glutine. È quindi importante pulire bene tutta l'attrezzatura e le superfici e sostituire canovacci e grembiuli. Basta pochissima esposizione al glutine per far star male chi è intollerante.

La contaminazione è possibile anche usando elettrodomestici e utensili come tostapane, teglie e gratelle. Potete usare buste per tostapane (Toastabags) per proteggere i toast dalla contaminazione o, se possibile, usate un tostapane a parte per i prodotti senza glutine. Considerate di comprare dei tappetini in silicone che terrete da parte solo per cucinare senza glutine. È anche importante non usare coltelli e cucchiari che sono stati esposti al glutine per burro, creme spalmabili e marmellate, perché possono causare contaminazione. Se vi è comodo, tenete barattoli separati etichettati come "senza glutine". Se vi è possibile conservateli separatamente dai prodotti che possono contenere tracce di glutine.

A chi rivolgersi

Se pensate di avere un'intolleranza al glutine o di soffrire di celiachia, è fondamentale rivolgersi al medico. Se vi venissero diagnosticate, avete svariati mezzi per reperire informazioni. L'Associazione Italiana Celiachia (AIC), www.celiachia.it, oltre a promuovere la ricerca, fornisce assistenza e supporto ai celiaci e alle loro famiglie e può rispondere a tutte le vostre domande. Inoltre, potete trovare svariati libri sull'argomento e anche ottime risorse online ricche di informazioni. Sono anche molto utili i forum in cui i celiaci possono scambiarsi consigli su come affrontare il problema e vivere bene senza glutine.



È stata la mia amica tedesca Maren a farmi scoprire i piaceri di questo dolce di grano saraceno, con delicati strati di sofficcissimo pan di Spagna farciti con panna montata e visciole. Ispirata a una ricetta della Germania del nord, questa torta strepitosa ricorda l'intramontabile Foresta Nera.

torta di grano saraceno & ciliegie

Scaldare il forno a 180°C.

Sbattete i tuorli e lo zucchero finché il composto è denso, chiaro e cremoso. In un'altra ciotola ben pulita montate a neve ferma gli albumi. Incorporateli delicatamente al composto con i tuorli. Mescolate la farina e il lievito, setacciateli sul composto di uova e incorporateli con cura.

Versate l'impasto nello stampo predisposto. Cuocete nel forno già caldo per 30–40 minuti, finché la torta è soda al tatto. Risulterà molto soffice e spumosa, non come una classica torta: sarà più simile a un marshmallow gigante.

Sformate la torta con delicatezza e fatela raffreddare su una griglia. Con un coltello grande e affilato, dividetela in tre strati. Irrorate ogni strato con il kirsch, se lo usate. Assemblate la torta, facendo ogni strato con la panna montata e le visciole. Cospargete l'ultimo strato con il cioccolato grattugiato e servite subito, oppure coprite e riponete in frigorifero fino al momento di servire.

Visto che si usa la panna fresca, è preferibile mangiarla in giornata. Mettete in frigo fino al momento di servire.

**6 uova grandi, tuorli
e albumi separati**
200 g di zucchero semolato
**100 g di farina di grano
saraceno**
2 cucchiaini di lievito
kirsch, per irrorare
(facoltativo)
600 ml di panna densa,
montata leggermente
300 g di visciole in
barattolo (peso
sgocciolato)
3 cucchiaini di cioccolato
fondente grattugiato

*uno stampo a cerniera di 23
cm, imburrito e foderato di
carta forno*

Per 8–10







Il purè di patate rende questi panini morbidissimi. Sono un accompagnamento ideale per le zuppe e sono deliziosi anche serviti a colazione. Se avete poco tempo, potete bollire le patate, ma personalmente preferisco il sapore delle patate al forno. Se le bollite, assicuratevi che siano ben asciutte prima di schiacciarle o l'impasto sarà troppo umido.

panini di patate

4 patate piccole (circa 300 g), cotte in forno e fatte raffreddare
150 g di burro, ammorbidito
20 g di zucchero semolato
2 uova, sbattute
170 g di farina autolievitante senza glutine più 1 cucchiaino di lievito o 170 g di farina senza glutine più 2 cucchiaini e ¼ di lievito e ¾ di cucchiaino di gomma di xantano
½ cucchiaino di sale fino

uno stampo per muffins da 12, imburato

una paletta per il gelato

Per 10 panini

Scaldare il forno a 180°C.

Scavate la polpa delle patate cotte in forno, mettetela nel robot da cucina e frullate fino a ottenere una purea liscia. Se non avete il robot, usate uno schiacciapatate e schiacciatele bene facendo attenzione a eliminare tutti i grumi. Mettete da parte a raffreddare.

Lavorate il burro e lo zucchero poi incorporate le uova. Setacciateci sopra la farina e il lievito, unite il sale e il purè di patate freddo e sbattete finché il tutto è ben incorporato.

Aiutandovi con la paletta per il gelato, mettete il composto in 10 stampini per muffin. Cuocete nel forno già caldo per 20–25 minuti, finché sono croccanti e dorati.

Sono più buoni mangiati in giornata.



indice

agenti aromatizzanti 12
alcolici 12

ananas flambé 135

arance: torta speziata
con mela & arancia 48
avena (senza glutine) 12
cookies al cocco & avena 19
crumble di prugne
& amaretto 140

bagel ai semi di cipolla 103
banane: pane alla banana & noci 63
torta alla banana con panna
al rum 143

barrette energetiche al cocco
& zucca 36

brownies: brownies con cioccolato
bianco e noci 31
flapjack brownies
alle noci pecan 28

burro 12

ciambella al cioccolato e nocciole 52
ciambelle farcite alla panna
& pesche noci 113

cheesecake alla vaniglia 136

cheesecake alle mele
caramellate 139

ciliegie: torta di grano saraceno
& ciliegie 44

cioccolato: brownies con cioccolato
bianco e noci 31

ciambella al cioccolato
e nocciole 52

cookies con gocce di cioccolato 16

cupcakes ai mirtili rossi
& cioccolato bianco 86

flapjack brownies

alle noci pecan 28

nougatine alle mandorle

& cioccolato 27

profiteroles ai lamponi

& cioccolato 110

red velvet cupcakes 89

shortbreads al caramello 32

torta al cioccolato con gelato al
pistacchio 131

torta con mandorle & gocce di
cioccolato 56

cipolle: pane croccante con
formaggio & cipolla 92
tartellette al brie & cipolle
caramellate 125

cocco: barrette energetiche al cocco
& zucca 36

cookies al cocco & avena 19

dolcetti al cocco e marmellata 39

dolcetti rosa al cocco 85

torta alle carote & cocco 47

cookies: cookies al cocco & avena 19
cookies allo zenzero 20
cookies con gocce di cioccolato 16
crumble di prugne & amaretto 140
cupcakes ai mirtili rossi
& cioccolato bianco 86

dolcetti al cocco e marmellata 39
dolcetti rosa al cocco 85

farina di castagne 11

farina di ceci 11

pane piatto indiano 100

farina di cocco 11

farina di grano saraceno 10–11

torta di grano saraceno

& ciliegie 44

farina di mais *vedi* polenta

farine 10–11

flapjack brownies alle noci pecan 28

focaccia con olive, pomodori

& rosmarino 95

formaggio: muffins al mais &
formaggio 78

pane croccante con formaggio
& cipolla 92

scones al formaggio & semi
di papavero 70

stuzzichini al formaggio 40

tartellette al brie & cipolle

caramellate 125

friands con ananas flambé

& gelato al cocco 135

frittelle alla cannella e sciroppo
d'acero 107

frutta in guscio 11–12

gelato al cocco 135

gelato al pistacchio 131

gomma di xantano 12

latte di cocco: gelato

al cocco 135

lievito in polvere 9, 12

limone: muffins ai mirtili

& limone 74

plumcake con amaretto

& limone 81

torta ai limoni caramellati 60

macarons alle noci

& cannella 24

madeleines al miele 82

mais: muffins al mais

& formaggio 78

sunshine cornbread 96

maizena (amido di mais) 11

mandorle 11

crumble di prugne

& amaretto 140

nougatine alle mandorle

& cioccolato 27

sfogliatine alle prugne
& mandorle 122

stelle alle mandorle 23

streusel alle mele di David 117

torta alle pesche & mandorle 128

torta alle prugne & cannella 59

torta con mandorle & gocce di
cioccolato 56

torta soffice alle pere
& mandorle 132

marzapane: stelle alle mandorle 23
stollen speziato 104

mele: cheesecake alle mele

caramellate 139

streusel alle mele di David 117

torta di mele & noci pecan 51

torta speziata

con mela & arancia 48

miele 12

madeleines al miele 82

more: torta scone alle pere

& more 69

muffins ai mirtili & limone 74

muffins al mais & formaggio 78

muffins di mais alle albicocche 77

nocciole: ciambella al cioccolato
e nocciole 52

noci: brownies con cioccolato

bianco e noci 31

macarons alle noci & cannella 24

muffins al mais & formaggio 78

noci del Brasile: pane alla banana

& noci 63

noci pecan: flapjack brownies

alle noci pecan 28

torta al toffee e noci pecan 114

torta di mele & noci pecan 51

nougatine alle mandorle

& cioccolato 27

olio di cocco 12

pane alla banana & noci 63

pane croccante con formaggio

& cipolla 92

pane piatto indiano 100

panini di patate 99

pasta choux 110

pasta sfoglia 121

pere: torta scone alle pere

& more 69

torta soffice alle pere

& mandorle 132

plumcake con amaretto

& limone 81

polenta (farina di mais) 11

muffins di mais

alle albicocche 77

sunshine cornbread 96

torta alla banana con panna

al rum 143

profiteroles ai lamponi
& cioccolato 110

prugne: crumble di prugne
& amaretto 140

sfogliatine alle prugne

& mandorle 122

torta alle prugne & cannella 59

red velvet cupcakes 89

scones: scones al formaggio & semi
di papavero 70

scones al latticello 66

scones alla zucca 73

torta scone alle pere & more 69

sfogliatine alle prugne

& mandorle 122

sfogliatine con ribes nero 121

shortbreads al caramello 32

shortbreads alla lavanda 35

stelle alle mandorle 23

stollen speziato 104

streusel alle mele di David 117

stuzzichini al formaggio 40

sunshine cornbread 96

tartellette al brie & cipolle
caramellate 125

tartellette alle fragole 118

torta ai limoni caramellati 60

torta al cioccolato con gelato al
pistacchio 131

torta al toffee e noci pecan 114

torta alla banana con panna

al rum 143

torta alle carote & cocco 47

torta alle pesche & mandorle 128

torta alle prugne & cannella 59

torta con mandorle & gocce di
cioccolato 56

torta di grano saraceno

& ciliegie 44

torta di mele & noci pecan 51

torta scone alle pere

& more 69

torta soffice alle pere

& mandorle 132

torta speziata con mela

& arancia 48

Victoria sponge cake 55

zenzero: cookies allo zenzero 20

torta speziata con mela

& arancia 48



ISBN 978 88 96621 646
25,00 € i.i.



9 788896 621646

Più di 60 ricette senza glutine
né frumento per biscotti,
torte, pane e dolci.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it