

Guido Tommasi Editore

# BUONO senza glutine

RICETTE GLUTEN FREE SANE E DELIZIOSE



NOGLU



# *Sommario*



LA DISPENSA SENZA GLUTINE **6**

LE BASI **12**

COLAZIONE **18**

MERENDA **34**

APERITIVI **60**

ANTIPASTI **74**

PIATTI FORTI **88**

DESSERT **126**

PANE **150**



# Introduzione



**SENZA GLUTINE:** non è una moda né una malattia, è piuttosto un modo diverso di cucinare per i celiaci, per chi è intollerante al glutine e per tutti quelli che vogliono nutrirsi in modo alternativo. È anche un modo diverso di accostarsi alla cucina e agli alimenti, di supplire alle proibizioni, offrendosi piaceri culinari nuovi.

**NOGLU** è un sogno che si avvera dopo 10 anni di scoperte e di delusioni culinarie. Dieci anni di ricerche per provare ad armonizzare nel migliore dei modi l'intolleranza al glutine e il mio crescente interesse per la cucina e i prodotti di buona qualità. Anni di viaggi, di incontri, di esperimenti che hanno alimentato il desiderio di aprire un luogo in cui le persone interessate avessero la possibilità di gratificarsi con piatti semplici, gustosi, buoni, belli e... senza glutine! Grazie agli chef Jenni, Mitsuru e Mike per la fantasia e l'impegno incondizionato affinché **NOGLU** possa essere un luogo di convivialità gastronomica per tutti.

FRÉDÉRIQUE



- Cookie 2€
- Muffin 3€
- Dessert



# *La dispensa*

SENZA GLUTINE



Esistono numerose varietà di cereali e di farine senza glutine, che offrono molteplici possibilità di combinazioni per creare deliziose ricette di cucina e di pasticceria. Spesso consistenze e sapori sono nuovi e sorprendenti, e le ricerche fatte nel corso degli anni per mettere a punto i piatti del nostro ristorante ci permettono di proporvi ricette interessanti a livello nutritivo senza trascurare il gusto. I prodotti che usiamo sono tutti prodotti senza glutine certificati.

Ecco una lista di ingredienti da mettere insieme a casa per una cucina senza glutine, facile e gustosa per tutti i giorni. Nelle ricette integriamo anche alcune sostituzioni per i prodotti caseari, poiché spesso all'intolleranza al glutine si associa quella al lattosio, e queste alternative offrono anche un valore nutritivo e un sapore diversi. Tutti gli ingredienti sono reperibili nei negozi di prodotti biologici o sui siti internet specializzati.

# Farine



## FARINA DI CASTAGNE

Si usa in piccole quantità in abbinamento al riso o alle fecole di tapioca e di patate; il suo sapore deciso rende subito riconoscibili la pasticceria o il pane. È al tempo stesso un alimento molto energetico e povero di materie grasse.

## FARINA DI MIGLIO

Il miglio è un alimento energetico, nutriente e ricco di proteine. La farina, dal sapore neutro, conferisce consistenza e morbidezza alla pasticceria senza glutine.

## FARINA DI RISO INTEGRALE

La farina di riso è leggera e ha un sapore neutro. Quindi è perfetta da usare come base per la pasticceria associandola ad altre farine dal gusto più deciso. Oltre a essere facile da digerire e assimilare è anche ricca da un punto di vista nutritivo.

## FARINA DI CECI

Energetica, ricca di proteine, di fibre e di vitamine, questa farina serve come base per il nostro pane, al quale conferisce una struttura corposa e morbida. Gialla e dal sapore molto dolce, si abbina perfettamente alla castagna o al grano saraceno per variare i sapori e i colori del pane senza glutine.

## FARINA DI GRANO SARACENO

Ha un sapore intenso di nocciole che si abbina molto bene alla farina di riso, sia per il pane sia per la pasticceria. Conferisce corposità e morbidezza. È un grano altamente nutriente, ricco di fibre e di antiossidanti.

## FARINA DI MAIS FIORETTO

La farina di mais fioretto contiene amido, proteine e un po' di materie grasse provenienti dal germe. Dai chicchi di mais si può ottenere una farina fine che, abbinata a quella di riso o di miglio, costituisce una base eccellente per la pasticceria senza glutine.





# Cereali



## RISO NERO

Ricco di ferro e fibre, questo riso ha un elevato valore nutritivo, e il sapore ricorda quello delle nocciole. Il colore viola scuro è dovuto principalmente all'alto contenuto di minerali. Come la maggior parte delle varietà di riso, contiene diversi aminoacidi importanti.

## RISO TONDO INTEGRALE

Costituito dal chicco intero che conserva la pellicina brunastra, ossia la crusca e anche il germe, è più digeribile e ha un valore nutritivo maggiore rispetto al riso bianco, poiché la crusca è ricca di fibre, vitamine e minerali.

## QUINOA

Pianta erbacea coltivata per i chicchi ricchi di proteine, la quinoa non appartiene alla famiglia della graminacee ma a quella del rabarbaro e degli spinaci, quindi è considerata uno pseudo-cereale. È molto digeribile, povera di lipidi ma ricca di ferro, di aminoacidi e di proteine. Ha un leggero sapore di nocciole.

## LENTICCHIE BIONDE

Della famiglia delle leguminose, sono ricche di sali minerali, di proteine e di fibre, e costituiscono un eccellente contorno di legumi.

## PASTA DI RISO

È prodotta con la farina di riso. La pasta di riso richiede una cottura breve e attenta, altrimenti rischia di diventare collosa.

## MACCHERONCINI DI MAIS E RISO

Sono prodotti con un misto di farina di mais e di riso, favorendo in questo modo una migliore tenuta in cottura. Tuttavia, è necessario controllare con attenzione la cottura poiché questo tipo di pasta si spezza facilmente.

## FARINA PER POLENTA

La farina per polenta è una semola di mais che conferisce corposità e una texture granulosa in pasticceria e nella preparazione di alcune ricette salate.



# Alimenti vari



## FECOLA DI PATATE

È un amido ricavato dalle patate, che permette di legare le farine tra di loro e di compensare in questo modo la “friabilità” tipica della pasticceria senza glutine.

## FECOLA DI TAPIOCA

Si ricava dalla manioca essiccata e permette di legare e alleggerire i composti di farine senza glutine.

## FARINA DI MANDORLE

Le mandorle apportano proteine e “materia grassa”, e servono da collante nella pasticceria senza glutine.

## GOMMA DI GUAR

Fibra vegetale in polvere, serve a dare consistenza e stabilizzare le preparazioni senza glutine.

## GOMMA DI XANTANO

Additivo alimentare sottoforma di polvere bianca inodore, per la sua elevata capacità di conferire consistenza e costituire un ottimo “aggregante”, è un elemento indispensabile nelle preparazioni senza glutine che troppo spesso tendono a sbriciolarsi.

## ZUCCHERO INTEGRALE

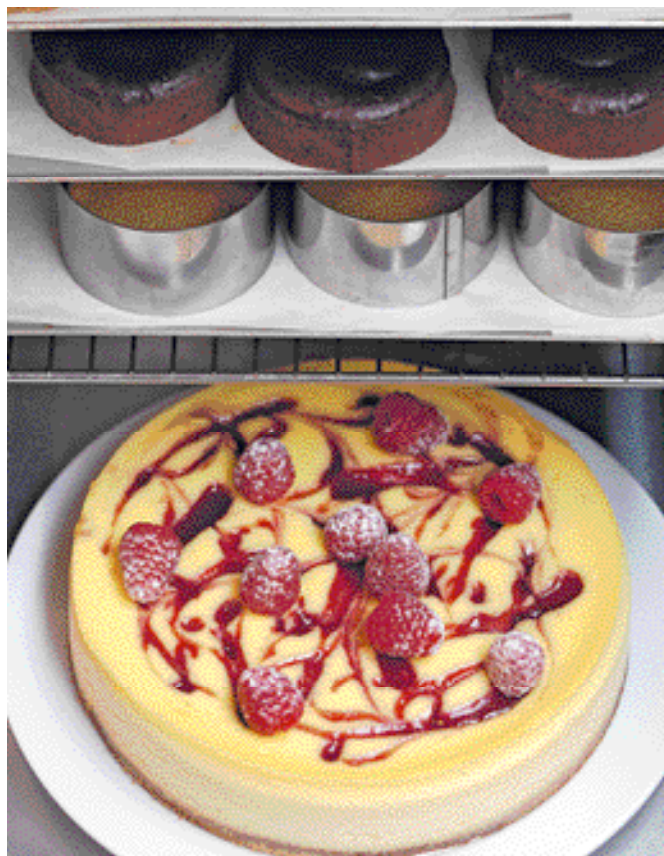
Da preferire, poiché contiene ancora tutti i minerali e le vitamine naturali, contrariamente allo zucchero raffinato, ormai privo dell’apporto nutritivo.

## LATTE VEGETALE

Latte di riso, di mandorle o di soia. Ricchi di antiossidanti, minerali e vitamine, rappresentano un’alternativa ideale per tutte le preparazioni senza lattosio, in sostituzione del latte di vacca.

## OLI

Olio d’oliva, di colza o margarina vegetale senza lattosio sono perfetti per la cucina senza glutine. In pasticceria usiamo anche l’olio di cocco che conferisce un sapore particolare.



# Noçlu

çocuklar için birer sanat eseridir!

Enine: 100 cm

5 Mide: 13

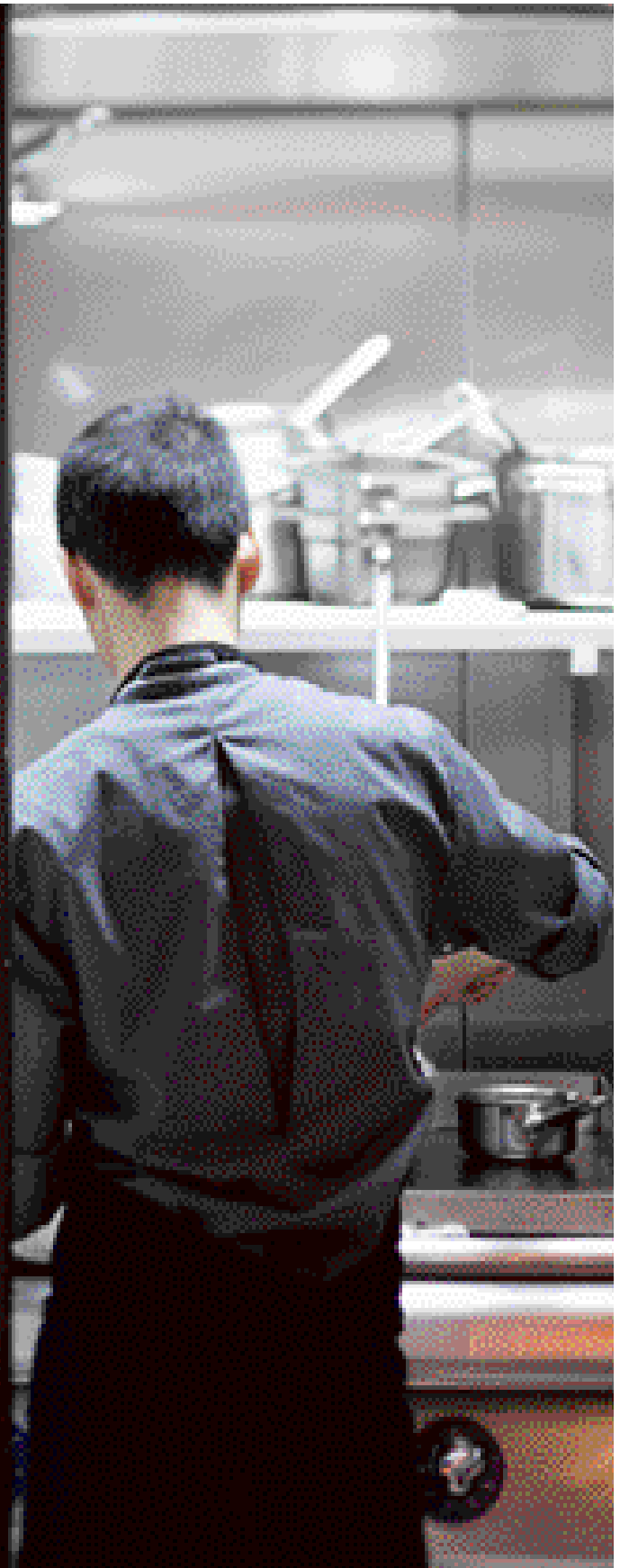
100 cm

100 cm

100 cm

100 cm

100 cm



# crêpes

## ALLE CASTAGNE

**Per 10-12 crêpes circa**

Preparazione: 5 minuti

Riposo: 2 ore

Cottura: 15 minuti

130 g di mix di farine senza  
glutine (ricetta pag. 13)

40 g di farina di castagne

2 uova

375 ml di latte (o di latte vegetale)

20 g di burro fuso (o di margarina  
vegetale) + burro per la padella

1 pizzico di sale

Sciogliete il burro. Mescolate insieme le uova e il latte, poi aggiungete il burro fuso.

Mescolate in un'altra ciotola i due tipi di farina e il sale. Unite i due composti e amalgamate sbattendo bene per eliminare i grumi.

Date di nuovo una bella mescolata prima di cuocere le crêpes.

Sciogliete un cucchiaino di burro in una padella ben calda. Versate un mestolo di pastella distribuendola sul fondo della padella in modo da ottenere uno strato molto sottile. Lasciate dorare per 2 minuti circa, quindi girate la crêpe con una spatola e proseguite la cottura per altri 2 minuti.

Servitela con una buona confettura o una crema spalmabile al cioccolato senza glutine.

### *Trucco:*

È preferibile preparare la pastella il giorno prima e lasciarla riposare nel frigorifero per tutta la notte.

IRMET  
RIS



# CLUB SANDWICH AL *tacchino* & FORMAGGIO ERBORINATO

Per 4 persone

Preparazione: 15 minuti

Cottura: 8 minuti

1 pane di farina di ceci e grano saraceno (ricetta pag. 154)  
400 g di petto di tacchino cotto  
2 avocado  
1 limone  
100 g di foglie di rucola  
200 g di formaggio erborinato  
200 g di pomodori secchi  
30 ml di olio d'oliva

Tagliate il pane in 12 fette abbastanza spesse in modo che non si rompano, e tostatele leggermente nel tostapane. Frullate i pomodori secchi insieme all'olio d'oliva fino a ottenere una pasta liscia. Mondate gli avocado, tagliateli a fette e irrorateli subito con il succo di limone per evitare che si anneriscano. Tagliate il petto di tacchino a fette molto sottili. Suddividete gli ingredienti in 4 parti uguali. Prendete una fetta di pane, spalmatevi uno strato di pasta di pomodori secchi e adagiatevi sopra la fetta di tacchino. Coprite con un'altra fetta di pane e metteteci sopra alcune fette di avocado, una fetta di tacchino, il formaggio erborinato e le foglie di rucola. Coprite il sandwich con un'ultima fetta di pane e infilatelo con uno spiedino di legno, in modo da tenere tutto quanto insieme. Ripetete l'operazione con gli ingredienti rimasti fino ad avere 4 sandwich. Trasferiteli nel forno a 180°C per 8 minuti, per fare sciogliere bene il formaggio erborinato. Sfornate e servite subito.

*Delizioso con:*

Un'insalata di verdure crude.

58



## TAVOLA DELLE RICETTE

### *Le basi*

Pasta per pane senza glutine.....	12
Mix di farine senza glutine.....	13
Pasta per torte dolci senza glutine.....	14
Pasta per torte salate senza glutine.....	16

### *Colazione senza glutine*

Scones arancia & cranberry.....	20
Cake alla banana.....	22
Torta di carote.....	24
Muffins pera & mandorle.....	26
Pancakes.....	28
Granola alle bacche di goji.....	30
Smoothie al latte di riso con banana & mirtilli ...	32

### *Merenda senza glutine*

Cookies con gocce di cioccolato.....	36
Cookies ai tre cioccolati.....	38
Cookies con uvetta, cocco & cioccolato.....	40
Sablés.....	42
Cake al limone.....	44
Crêpes alle castagne.....	46
Financiers lamponi & pistacchi.....	48
Rochers cocco & cioccolato.....	50
Muffins al limone.....	52
Muffins al cioccolato.....	54
Madeleines.....	56
Chouquettes.....	58

### *Aperitivi senza glutine*

Grissini alle erbe.....	62
Muffins al formaggio di capra & olive verdi.....	64
Muffins al pesto & pomodori secchi.....	66
Focaccia alle erbe fresche.....	68
Bignè al parmigiano.....	70
Tortilla di mais con guacamole.....	72

### *Antipasti senza glutine*

Salmone marinato agli agrumi e quinoa.....	76
Insalata Noglu.....	78
Vellutata di zucca alle castagne.....	80
Torta chiffon al mais.....	82

### Quiche con anatra affumicata

ai porri caramellati.....	84
Involentino primavera.....	86

### *Piatti forti senza glutine*

Lasagne vegetariane.....	90
Lasagne alla bolognese Noglu.....	92
Penne con pomodoro & rucola.....	94
Risotto ai funghi.....	96
Risotto nero ai calamari.....	98
Gnocchi alla salvia.....	100
Burger di manzo & cheddar.....	102
Burger vegetariano al tofu.....	104
Pizza con verdure grigliate.....	106
Pizza californiana.....	108
Club sandwich al tacchino & formaggio erborinato.....	110
Club sandwich vegetariano.....	112
Soba in brodo di pollo.....	114
Tataki di tonno rosso.....	116
Merluzzo al forno & riso al limone.....	118
Vitello impanato & gratin di verdure a radice....	120
Maccheroncini & prosciutto al gratin.....	122
Spezzatino di vitello al riso nero.....	124

### *Dessert senza glutine*

Brownie.....	128
Torta vegana al cioccolato.....	130
Tortino al cioccolato dal cuore tenero.....	132
Crumble di ananas & mango.....	134
Tartelettes pera & cioccolato.....	136
Torta alle noci pecan.....	138
Cheesecake.....	140
Torta rovesciata all'ananas.....	142
Dolce alla polenta & arancia.....	144
Tartelettes al pistacchio & frutti rossi.....	146
Plumcake al tè matcha.....	148

### *Pane senza glutine*

Pane alla farina di castagne.....	152
Pane di ceci & grano saraceno.....	154
Pane al muesli.....	156



A blue rectangular sign with white text is placed on a white wooden stool. The sign reads "Sorry" in a cursive font, "WE'RE" in a smaller sans-serif font, and "CLOSED" in a large, bold sans-serif font. The stool is on a wooden floor. In the background, there is a wooden chair and a red and green object.

*Sorry*  
WE'RE  
**CLOSED**

# NOGLU

**67 RICETTE GOLOSE SENZA GLUTINE:  
COOKIES CON GOCCE DI CIOCCOLATO,  
CAKE ALLA BANANA, CHEESECAKE,  
CLUB SANDWICH AL TACCHINO  
& FORMAGGIO ERBORINATO,  
BURGER DI MANZO & CHEDDAR,  
PIZZA CALIFORNIANA, QUICHE  
CON ANATRA AI PORRI, DOLCE  
ALLA POLENTA, MUFFINS DOLCI  
E SALATI... DA PROVARE E DIVORARE.**

FRÉDÉRIQUE JULES E LA SUA BRIGATA  
CONDIVIDONO I SEGRETI DELLA  
LORO CUCINA PER IL PIACERE DI CHI È  
INTOLLERANTE AL GLUTINE E DI TUTTI  
QUELLI CHE DESIDERANO SCOPRIRE  
UN'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA  
"GLUTEN FREE".

**WWW.NOGLU.FR**

22,50 € IVA INCLUSA

ISBN: 978 88 67530 519



9 788867 530519



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)