



il  
fornai  
o  
flessibile

JO PRATT

75 deliziose ricette al forno con soluzioni adattabili a diete senza glutine, senza lattosio, senza frutta a guscio e vegane

LUXURY BOOKS



## Torta salata al salmone, aneto e segale

*Ho voluto dare a una classica quiche un tocco scandinavo con un ricco e sano impasto di segale, salmone fresco e tanto aneto aromatico. È molto saporita ed è una meravigliosa soluzione per una cena, un pranzo o come piatto da condividere insieme a insalate e salumi. Il mio contorno preferito per questa torta è un'insalata di cetriolini sottaceto, barbabietole affettate, avocado, cipolla rossa e panna acida.*

*Le dosi sono per una torta salata grande, ma potete anche preparare delle porzioni individuali, se preferite.*



### Per l'impasto

175g di farina di segale,  
più un po' per spolverare  
½ cucchiaino di lievito secco istantaneo  
½ cucchiaino di sale marino in fiocchi  
65g di burro freddo e a cubetti,  
più un po' per ungere  
65g di formaggio spalmabile  
2 cucchiai di latte

### Per il ripieno

300g di filetto di salmone senza pelle  
olio d'oliva  
4 uova  
200g di panna acida  
25g di aneto tritato grossolanamente  
sale marino in fiocchi e pepe nero  
appena macinato

**Prep** 25 minuti / **Cottura** 45 minuti / **Per** 6

Per fare l'impasto mettete la farina, il lievito e il sale in una ciotola grande o in un robot da cucina. Aggiungete il burro e sfregatelo con le mani o frullatelo fino a ottenere un composto sabbioso. Unite il formaggio spalmabile e metà del latte, quindi lavorate gli ingredienti fino a creare un impasto (aggiungendo il latte restante se necessario), che deve risultare morbido.

Dopo aver imburrato una tortiera di 24cm di diametro, lavorate delicatamente l'impasto su una superficie infarinata, quindi stendetelo sottilmente, facendo un quarto di giro ogni volta che lo appiattite. Trasferitelo nella tortiera, premendolo per farlo aderire ai bordi. Coprite eventuali crepe o buchi dell'impasto, rifilate i bordi e fate riposare in frigorifero per circa 1 ora. Conservate i ritagli di pasta, che potrebbero servirvi per coprire eventuali crepe della torta una volta cotta.

Scaldate il forno a 200°C/180°C ventilato. Foderate la superficie della tortiera con la carta forno e adagiateci sopra le sfere in ceramica, i chicchi di riso o i legumi secchi. Trasferite su una teglia da forno e cuocete per 15 minuti, quindi eliminate i legumi e la carta forno e cuocete per altri 8 minuti, fino a quando la pasta sarà dorata.

Mentre la base è in cottura potete dedicarvi al salmone. Posizionate quest'ultimo su un foglio d'alluminio e salatelo. Irroratelo con l'olio e chiudetelo in un pacchetto, quindi trasferitelo in forno e cuocetelo gli ultimi 8 minuti di cottura della pasta.

Sbattete le uova con la panna acida, poi salate e pepate. Aggiungete l'aneto, mescolate e versate nel guscio della torta. Unite al ripieno il salmone a pezzetti e trasferite nel forno. Cuocete per 20–25 minuti fino a quando il ripieno sarà dorato. Servite la torta calda o fredda.

### Flessibile

**Senza glutine:** la farina di segale ha un basso contenuto di glutine, ma se cercate un impasto che non ne abbia traccia potete usare quella di grano saraceno, che ha un sapore nocciolato altrettanto delizioso.

**Vegetariano:** un ottimo sostituto del salmone è la feta stagionata, che ha un sapore più deciso e si sposa bene con l'aneto e con questo impasto. Sbriciolate grossolanamente 300g di feta nel guscio di torta prima di aggiungere la miscela di uova e aneto, quindi cuocete come sopra.

# Grissini al parmigiano

*È ridicolo il numero di volte in cui, prima di scrivere questo libro, ho comprato dei grissini per uno spuntino pre-cena o uno snack per i bambini, senza aver mai preso in considerazione l'idea di farli in casa. Ne ho provate diverse versioni, con farine tradizionali e senza glutine, per poi capire che quelli senza glutine sono i più buoni. Oltre ad essere molto facili da preparare, si conservano per giorni.*



200g di farina di riso  
100g di mandorle macinate  
10g di amido di mais  
7g di lievito secco istantaneo  
1 cucchiaino di sale marino in fiocchi  
1 cucchiaino di gomma di xantano  
25g di parmigiano grattugiato  
150ml di latte  
100g di burro morbido  
1-2 cucchiaini di aromi come semi di papavero, di sesamo, di nigella, rosmarino o timo tritati finemente (facoltativo)

**Prep** 30 minuti / **Cottura** 15 minuti / **Per** 20 grissini

Scaldate il forno a 200°C/180°C ventilato e foderate due teglie con un foglio di carta forno.

Mettete tutti gli ingredienti, tranne gli aromi facoltativi, in una planetaria dotata di gancio o, se non ce l'avete, in una ciotola e impastate con le mani. Lavorate per qualche minuto l'impasto nella planetaria, o con le mani sul piano da lavoro, fino a quando sarà liscio.

Ricavate dei pezzi di impasto della grandezza di una noce e arrotolateli a una lunghezza di circa 20-25cm e uno spessore di 1cm.

A questo punto potete aggiungere gli aromi che preferite (se li usate), spargendoli sul piano da lavoro e arrotolandoci sopra i grissini.

Adagiate questi ultimi sulle due teglie, distanziandoli un po' fra loro, e cuoceteli in forno per 12-15 minuti o fino a quando saranno dorati. Lasciateli raffreddare per qualche minuto prima di gustarli caldi e ancora un po' soffici, oppure potete mangiarli nei giorni successivi, quando saranno più croccanti.

## **Flessibile**

**Grissini tradizionali:** potete preparare questi grissini usando la farina bianca. Per farli, sostituite la farina di riso, le mandorle macinate, l'amido di mais e la gomma di xantano con 300g di farina di grano duro e aumentate la dose del latte a 175ml, quindi procedete come sopra.

**Vegano:** la ricetta sarà altrettanto perfetta sostituendo il latte, il burro e il parmigiano con alcune alternative vegetali.



# Fudge cake al cioccolato

*Questa fudge cake prende spunto da una ricetta che mia madre e mia nonna preparavano sempre quando c'era un compleanno da festeggiare. È a prova di errore e si conserva per giorni. La crema celestiale, liscia come la seta, si mantiene così una volta che la torta è stata ricoperta. Per ottenere un effetto liscio e leggero, è importante assicurarsi che il burro sia molto morbido prima di preparare la copertura.*



## Per la torta

250g di farina multiuso  
75g di cacao in polvere  
1½ cucchiaino di bicarbonato di sodio  
1 cucchiaino di lievito in polvere  
150g di zucchero superfino  
150g di zucchero melassato chiaro  
225ml di panna acida  
225ml di caffè nero caldo  
2 uova sbattute  
100ml di olio di semi di girasole,  
più un po' per ungere  
½ cucchiaino di sale marino fino

## Per la crema al burro

125g di cioccolato fondente  
(al 70 per cento) a pezzetti  
225g di burro morbido  
40g di melassa  
75g di zucchero a velo  
40g di cacao in polvere  
100ml di panna acida  
1 cucchiaino di pasta di baccelli  
di vaniglia  
praline, caramello a cubettini  
o cioccolato a scaglie, per guarnire

**Prep** 40 minuti / **Cottura** 50 minuti–1 ora / **Per** 10–12

Scaldare il forno a 180°C/160°C ventilato, spennellare con l'olio una tortiera profonda da 20cm e foderare la base con la carta forno.

Per fare la torta, setacciare la farina, il cacao in polvere, il bicarbonato di sodio e il lievito in una ciotola capiente, quindi aggiungere il resto degli ingredienti. Sbattere tutto fino a ottenere un composto liscio, versarlo nella tortiera e cuocere in forno per 50 minuti–1 ora, fino a quando la torta sarà soffice al tatto e inizierà a staccarsi dai bordi. Per essere sicuri della cottura, potete fare la prova con uno stecchino: se esce pulito, la torta è pronta. È probabile che lieviti di più al centro, il che va bene perché quando spalmerete la copertura otterrete un effetto un po' a cupola.

Lasciate la torta nella tortiera per 10 minuti, prima di trasferirla su una griglia a raffreddare completamente.

Per fare la crema al burro, sciogliete il cioccolato a bagnomaria o nel forno a microonde, quindi mettetelo da parte a raffreddare per 10 minuti.

Montate il burro finché è molto liscio e cremoso, quindi unite la melassa e setacciateci dentro lo zucchero a velo e il cacao in polvere. Sbattere gli ingredienti per qualche minuto fino a ottenere un composto leggero e spumoso, poi aggiungete la panna acida, la vaniglia e il cioccolato fuso e sbattete gli ingredienti finché il composto è liscio e setoso.

Spalmate generosamente la crema al burro sulla superficie della torta e sui lati, quindi decoratela con delle praline, dei pezzettini di caramello o del cioccolato grattugiato. Se preferite, invece, lasciatela così com'è.

## Flessibile

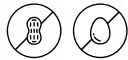
**Senza lattosio:** sostituite la panna acida usata per la torta e la crema con uno yogurt vegetale, come quello di cocco o di soia. Utilizzate un burro vegetale e un cioccolato senza lattosio per la crema. In alternativa, per decorare la torta, potete ricorrere alla crema al cioccolato dei cupcakes a pagina 78.

**Scambio di sapori:** per una torta al cioccolato maltato, sostituite 25g di cacao in polvere con 25g di latte in polvere di malto.



# Cookies con datteri e zenzero

*C'è qualcosa in questi biscotti che dà una soddisfazione incredibile: corposi, con un esterno croccante e un cuore morbido e un po' appiccicoso dato dai datteri. Se potete, provate a usare i datteri Medjool, che ricordano il sapore di una caramella mou.*



300g di datteri snocciolati  
tritati finemente  
75g di zenzero sciroppato  
tritato finemente  
175g di burro  
150g di zucchero melassato chiaro  
1 cucchiaio di sciroppo d'acero  
o di melassa  
½ cucchiaino di pasta di baccelli  
di vaniglia  
300g di farina multiuso  
½ cucchiaino di lievito in polvere  
½ cucchiaino di noce moscata grattugiata  
½ cucchiaino di sale marino in fiocchi

**Prep** 15 minuti / **Cottura** 12–14 minuti / **Per** 14 cookies

Scaldate il forno a 180°C/160°C ventilato e foderate due teglie con la carta forno.

In una padella mettete i datteri, lo zenzero, il burro, lo zucchero, lo sciroppo e la vaniglia. Cuocete a fiamma bassa, mescolando fino a quando il burro è fuso, lo zucchero si è dissolto e i datteri hanno iniziato ad ammorbidirsi.

In una ciotola capiente setacciate la farina, il lievito, la noce moscata e il sale. Unite il composto di datteri e mescolate bene fino a ottenere un impasto umido.

Usando un cucchiaio da gelato o un semplice cucchiaio, prendete delle palline di impasto e posizionatele sulle teglie, distanziandole leggermente l'una dall'altra perché in cottura si allargheranno. Appiattitele leggermente, pressandole con il dorso di una forchetta.

Cuocete in forno per 12–14 minuti fino a quando i cookies saranno leggermente dorati, quindi fateli raffreddare nelle teglie.

Una volta che si sono completamente raffreddati, conservateli in un contenitore ermetico.

## **Flessibile**

**Vegano:** sostituite il burro con l'olio di cocco o un burro vegetale.

**Senza glutine:** usate una farina senza glutine con l'aggiunta di ½ cucchiaino di gomma di xantano. Assicuratevi anche che il lievito in polvere sia senza glutine.

**Scambio di sapori:** i cookies, una volta cotti, sono deliziosi se li irrorate con il cioccolato bianco o fondente fusi.





## Barretta di granola ai frutti di bosco

*Queste barrette sono ricche di tutti quegli ingredienti che dovremmo mangiare a colazione per sentirci energici tutta la mattina. La cosa più bella è che potete personalizzarle come volete, semplicemente sostituendo i frutti di bosco secchi, le noci, il burro di noci e la marmellata con ciò che vi piace di più. Sono perfette per una colazione al volo o come snack.*



225g di fiocchi d'avena (senza glutine)  
40g di zucchero melassato chiaro  
75g di ciliegie o mirtilli rossi secchi (o entrambi)  
30g di cocco a scaglie  
75 di noci pecan tritate  
½ cucchiaino di sale marino in fiocchi  
½ cucchiaino di cannella in polvere  
40g di olio di cocco  
125g di burro di anacardi, di mandorle, di arachidi o di nocciole  
125ml di sciroppo d'acero  
75g di marmellata di ciliegie o di lamponi

**Prep** 25 minuti / **Cottura** 20 minuti / **Per** 10–12 barrette

Scaldare il forno a 180°C/160°C ventilato e foderare con la carta forno una teglia da 20 x 5 cm.

Mettete 50g di fiocchi d'avena in un robot da cucina e riduceteli a una polvere fine che assomigli a una farina. Trasferite poi in una ciotola capiente e aggiungete l'avena restante, lo zucchero, i frutti di bosco secchi, il cocco, le noci, il sale e la cannella, quindi mescolate.

In un pentolino scaldate a fuoco lento l'olio di cocco, il burro di anacardi e lo sciroppo d'acero, mescolando fino a quando saranno sciolti. Versate il composto negli ingredienti secchi e mescolate bene, così che tutto sia ricoperto da questo burro sciropposo.

Trasferite la granola nella teglia, tenendone da parte una grande manciata. Pressatela fino ai bordi usando il dorso di un cucchiaio, quindi spalmateci sopra la marmellata e terminate coprendo con la granola restante.

Cuocete in forno per 20 minuti o fino a quando sarà dorata e croccante. Lasciatela raffreddare nella teglia prima di trasferirla su una griglia e tagliarla in barrette. Si conserva per 1 settimana al massimo in un contenitore ermetico.

### **Flessibile**

**Scambio di sapori:** per fare una **barretta con albicocche e gocce di cioccolato**, usate 75g di albicocche tritate al posto dei frutti di bosco e mescolate nella granola 75g di gocce di cioccolato fondente (senza lattosio, se siete vegani), quindi spalmateci sopra la marmellata di albicocche anziché quella di lamponi.

Per fare delle **barrette con miele, uva sultanina e mandorle**, usate 75g di uva sultanina al posto dei frutti di bosco e 75g di mandorle tritate anziché le noci pecan. Al posto dello sciroppo d'acero, usate la stessa quantità di miele (da notare che, se si usa quest'ultimo, la ricetta non si adatta a una dieta vegana).



## Puddings con miele salato e pistacchi

*Questi puddings sono veloci e facili da fare, e sono perfetti per essere serviti alla fine di una cena raffinata, cosparsi con del miele caldo salato sopra, un po' di pistacchi e una cucchiata di yogurt greco a lato. Hanno una consistenza leggera, sono ricchi di sapore e si prestano a diverse sostituzioni a seconda delle vostre esigenze.*

---

60g di miele  
100g di pistacchi, più un po' per servire  
100g di farina autolievitante  
100g di zucchero melassato chiaro  
½ cucchiaino di bicarbonato di sodio  
50g di burro fuso, più un po' per imburrare  
2 uova sbattute  
175g di yogurt greco, più un po' per servire  
½ cucchiaino di acqua di fiori d'arancio  
½ cucchiaino di sale marino in fiocchi

**Prep** 30 minuti / **Cottura** 20 minuti / **Per** 6 puddings

Scaldate il forno a 180°C/160°C ventilato e imburrate l'interno di sei stampini per budino, tazze da caffè o pirottini da 200ml. Foderate ogni base con un disco di carta forno e aggiungete 1 cucchiaino di miele sul fondo.

Mettete i pistacchi in un robot da cucina e frullateli sino a ridurli in una polvere fine. Aggiungete la farina, lo zucchero e il bicarbonato, quindi mescolate. Unite il burro, le uova, lo yogurt e l'acqua di fiori d'arancio, poi frullate brevemente.

Trasferite il composto negli stampi, livellate la superficie con il dorso di un cucchiaino e posizionate tutto su una teglia. Cuocete in forno per 20 minuti fino a quando i puddings saranno dorati e saranno lievitati. Per vedere se sono cotti fate la prova con uno stecchino: se esce asciutto, vuol dire che sono pronti.

Mettete il miele in un pentolino e fate cuocere a fiamma medio-alta. Quando inizierà a fare le bolle, mescolateci dentro il sale e togliete dal fuoco.

Con un coltello staccate leggermente i bordi dagli stampi e rovesciate i puddings sui piatti. Rimuovete la carta e spargete sopra il miele salato caldo. Cospargete i puddings con i pistacchi e serviteli caldi insieme a un po' di yogurt greco a lato.

### **Flessibile**

**Vegano:** prima di tutto, al posto del miele, utilizzate la stessa quantità di sciroppo d'acero e usatelo come sopra. Sostituite il burro e lo yogurt con alternative vegetali e, al posto delle uova, mescolate 2 cucchiaini di semi di chia con 6 cucchiaini d'acqua fredda, quindi fate addensare per 10 minuti e usate il composto al posto delle uova.

**Scambio di sapori:** per questi puddings potete usare altra frutta a guscio. Noci pecan e noci andranno benissimo insieme all'acqua di fiori d'arancio, e potete sostituire quest'ultima con la scorza finemente grattugiata dell'arancia, se preferite. Per un sapore più delicato, potete usare lo sciroppo d'acero al posto del miele.



Ricette infallibili per tutti i gusti e le esigenze. *Il fornaio flessibile* propone una grande varietà di preparazioni da forno, seguite da sostituzioni che si adattano a diete senza glutine, senza frutta a guscio, senza latticini e vegane.

Simboli chiari indicheranno la ricetta più adatta a voi,  
senza rinunciare mai al gusto.

C'è qualcosa di estremamente gratificante nell'arte della cottura al forno, dalla preparazione al profumo di una torta appena sfornata: le ricette di Jo vi permetteranno di realizzare tante delizie in ogni momento della giornata.

**"L'istinto è un ingrediente essenziale... il libro di Jo vi darà le basi su cui costruire la vostra esperienza di fornai flessibili". Richard Bertinet**

28 € i.i.

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



9 788899 802158

ISBN 978 88 99802 15 8