



WWW.07

editrice
san marco


RICETTE SENZA GLUTINE

Impasto base per crepe senza glutine

Ingredienti per 12 crepe

Uova intere	250 g
Olio extravergine di oliva	250 g
Sale	250 g
Farina mix senza glutine	20 g
Latte	230 g



Procedimento

- Sbattere le uova.
- Unire l'olio, la farina e amalgamare bene.
- Unire il latte, il sale e stemperare.
- Lasciar riposare per 30 minuti.
- Preparare le crepe in modo classico e farcire a piacere.

Crespelle affumicate con zucchine e scamorza

Ingredienti

Zucchine	250 g
Scamorza affumicata	250 g
Parmigiano grattugiato	60 g
Panna da cucina	q.b.
Burro	35 g
Aglio	q.b.
Noce moscata	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Olio extravergine di oliva	q.b.
Salvia	q.b.

Per la besciamella

Latte	500 g
Burro	35 g
Farina senza glutine	40 g
Sale	q.b.

Procedimento

- Preparare una classica besciamella sostituendo la farina di frumento con la farina senza glutine.
- Spuntare le zucchine, lavarle e tagliarle a rondelle.
- Mettere a rosolare in 3 cucchiai di olio caldo, aromatizzato con uno spicchio d'aglio schiacciato, alcune foglioline di salvia (che dovranno essere tolte prima di saltare le zucchine).
- Unire le zucchine, saltarle, salarle, peparle e insaporirle con noce moscata poco prima di toglierle dal fuoco. Quindi lasciarle raffreddare.
- Tagliate la scamorza a cubetti e incorporatela con la besciamella e le zucchine trifolate.
- Farcire le crespelle. Richiuderle, piegandole a triangolo.
- Imburrare il fondo di una pirofila; sistemare le crespelle, disponendole leggermente sovrapposte.
- Spolverizzare con parmigiano grattugiato, bagnare la superficie con panna da cucina appena scaldata, poco burro fuso e gratinare in forno a 190 °C per circa 10 minuti.

A. Solillo – S. Palermo – I SAPERI DELLA CUCINA



WWW.07

editrice
san marco



Crespelle ripiene

Ingredienti per 4 persone - Per le crespelle:

Uova	2
Farina di riso consentita	60 g
Farina di ceci consentita	60 g
Latte	1 bicchiere
Burro	40 g
Sale	q.b.

Per la besciamella:

Farina di riso consentita	50 g
Latte	1/2 l
Burro	50 g
Sale	q.b.
Formaggio grattugiato	q.b.

Per il ripieno:

Ripieno 1

Salmone affumicato	500 g
Pepe nero appena macinato	q.b.

Ripieno 2

Mozzarelle	2 (da 125 g ciascuna)
Prosciutto cotto consentito	1 hg (a dadini o sminuzzato)
Pepe nero appena macinato	q.b.

Procedimento

- Lavorare in una terrina le uova con le farine, il latte, il burro fuso e il sale.
- Mescolare bene il tutto fino a creare una pastella senza grumi.
- Versare in una piccola padella antiaderente ben calda circa 2 cucchiaini di pastella, stendere bene sul fondo il composto (facendo roteare la padella) e cuocere la crespella su ambo i lati.
- Proseguire nella cottura fino ad esaurimento del composto.
- Preparare la besciamella: mettere in una casseruola il burro. Una volta fuso unire la farina di riso e farla dorare. Aggiungere il latte caldo poco alla volta evitando la formazione di grumi, salare e mescolare energicamente, cuocendo il composto per 15 minuti.
- Riempire le crespelle da un lato con il ripieno desiderato, arrotolarle o piegarle a metà e sistamarle in una teglia da forno con carta forno sul fondo.
- Cospargere le crespelle di besciamella, spolverare sopra il formaggio grattugiato e cuocere il tutto in forno a 180 °C ventilato per 15 minuti.

Note

- La farina di riso può essere sostituita con altra farina consentita diminuendo la quantità a 35-40 g.
- Il composto in questa ricetta non prevede riposo, ma si consiglia di lavorare il composto per almeno 30 minuti o più a piacere. In questo caso avrà una resa maggiore, perché la farina di ceci tende a gonfiarsi.
- È possibile aggiungere anche un po' più di latte.

Le mie note:

.....

.....

.....

A. Solillo – S. Palermo – I SAPERI DELLA CUCINA



WWW.07

editrice
san marco

Torta di carote (per 8 persone)
Ingredienti

Uova	300 g
Carote grattugiate	300 g
Mandorle	300 g
Fecola o farina consentita	50 g
Biscotti s.g. in polvere	50 g (o 25 g di farina di riso)
Rhum	1 bicchierino

Procedimento

- Dividere i tuorli dagli albumi.
- Unire lo zucchero ai tuorli e montare.
- Strizzare le carote e unirle al composto.
- Amalgamare bene il tutto.
- Tritare finemente le mandorle e unirle anch'esse al composto, con la fecola e i biscotti.
- Versare il rhum e amalgamare.
- Montare a parte gli albumi a neve ferma aggiungendo un pizzico di sale e incorporare delicatamente con un cucchiaino di legno girando dal basso verso l'alto.
- Imburrare e spolverare con fecola di patate una tortiera, versarvi il composto, infornare per circa 40 minuti a 170 °C circa.


A. Solillo – S. Palermo – I SAPERI DELLA CUCINA