



Gluten
Free
Travel&Living

BRRR...IVIDI GOLOSI!

delizie rinfrescanti senza glutine



grafica & impaginazione

Giuseppe Massaro
www.giuseppemassaro.com

BRRR...IVIDI GOLOSI!

delizie rinfrescanti senza glutine

Anche la redazione di **Gluten Free Travel and Living** sta approfittando delle belle giornate di sole.

Tra un libro e l'altro, un tuffo e un viaggio, le pubblicazioni sono andate un po' a singhiozzo, ma stiamo raccogliendo tantissimo materiale per **settembre**: recensioni, racconti, nuovi posti scovati per voi.

L'amore per la buona cucina...quello resta sempre, anche in vacanza.

Abbiamo raccolto alcune ricette fresche, golose e anche insolite per augurarvi un **BUON FERRAGOSTO!**

Continuate a seguirci!



Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo* sono alimenti a rischio per i celiaci e per essere consumati tranquillamente devono presentare sulla confezione la scritta SENZA GLUTINE, il simbolo della spiga barrata, oppure essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.

Tutti gli ingredienti di questo ricettario sono, ovviamente, senza glutine. Queste ricette sono state selezionate dalla redazione di Gluten Free Travel and living, cercando tra i nostri blog. Ognuna di noi sperimenta in cucina, prova nuovi ingredienti o si ispira alle ricette di altri bloggers. Per motivi di spazio non possiamo citare tutte le amiche che ogni giorno ci aiutano a diffondere le informazioni sulla cucina senza glutine, provando ricette sempre nuove e gustose. Vi rimandiamo pertanto ai nostri blog, che trovate indicati in ciascuna ricetta, lì troverete tutti i riferimenti e i link. Alcune ricette oltre a essere senza glutine non contengono lattosio, uova o zucchero.



GELATO AL PISTACCHIO E CACAO DI GASTON LENOTRE

di Sonia Mancuso - lacassataceliaca.blogspot.it

Ingredienti:

500 ml latte fresco intero
6 tuorli
150 g zucchero
250 ml panna montata
pasta di pistacchi
pasta di cacao di Montersino
per la decorazione:
polvere di pistacchi
cioccolato alla vaniglia grattugiato*

*per la pasta di cacao di Montersino:
75 g destrosio
75 g zucchero semolato
200 g acqua
150 g cacao amaro*

Preparazione:

Mescolare i tuorli con lo zucchero, versare il latte e mettere tutto in casseruola.
Cuocere fino a 82° come per una crema inglese, sempre mescolando e poi versare in una ciotola lasciando che raffreddi.
Tenere in frigo una notte e poi pesare il composto e dividerlo in due parti di pari peso.
Aggiungere ad una parte un paio di cucchiaini di crema di pistacchi e nell'altra parte un paio di cucchiaini di pasta di cacao.
Miscelare bene i composti con un minipimer.
Montare la panna e dividerla in due parti, incorporandole ai due composti.
Versare in gelatiera e seguire la procedura per preparare i due gelati.
Conservare in freezer per un paio d'ore.
Servire decorando con polvere di pistacchi e cioccolato grattugiato.

GELATO AL GELSOMINO

di Stefania Oliveri - saporiesaporifantasia.blogspot.it

Ingredienti:

½ l di latte
60 fiori di gelsomino appena raccolto
200 g di zucchero
6 tuorli
250 g di panna fresca
fiori di gelsomino per guarnire

Preparazione

Mettere il latte a bollire e quando è pronto mettere i fiori lavati e lasciare in infusione per 15 minuti almeno. A parte, sbattere i tuorli con lo zucchero, fino a raggiungere una consistenza “a nastro” (cioè ben lavorate) e versarvi il latte a filo, mescolando continuamente. Non appena tutto il latte sarà aggiunto, rimettete tutto sul fuoco e cuocete a fuoco basso, continuando a mescolare di continuo, fino a quando la crema non velerà il cucchiaino e passando un dito sul dorso ne rimanga traccia. A questo punto è ora di togliere la crema dal fuoco e di versare la crema in un'altra ciotola (così da non continuare la cottura). Coprire con una pellicola e adagiare proprio sulla superficie, in maniera tale da non far formare la tipica pellicina. A questo punto, aggiungere la panna liquida. Mettere nel congelatore in stampi piccoli in modo da poterli poi frullare col un frullatore potente. Quando la crema sarà congelata, tagliarla a pezzi e metterla nel frullatore e azionarlo per un minuto circa. Servire con dei fiori di gelsomino.





STECCO BANANA E LAMPONI ALLO YOGURT

di Anna Lisa - senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

Ingredienti

(per 6 stecchi)

mezza banana

100 g di lamponi

125 g di yogurt bianco dolce*

125 ml di panna liquida fresca

1 cucchiaino di miele

Preparazione

Frullare la banana e tre quarti dei lamponi sciacquati e asciugati.

Montare la panna unendo a filo il miele.

Incorporare la purea di frutta alla panna delicatamente e mescolare.

Aggiungere lo yogurt senza smontare il composto e versare nelle formine

unendo (a piacere) dei lamponi interi. Porre a congelare per 24 ore e poi servire ai vostri bambini

GELATO ALLA FRAGOLA CON BIMBY

di Marilena Lupo - saporiglutenfree.blogspot.it

Ingredienti

500 g di latte congelato
300 g di frutta congelata
1/2 limone
100 g di zucchero

Preparazione

Polverizzate lo zucchero per 20 secondi a vel 10.

Aggiungete le fragole congelate, il latte e il succo di 1/2 limone. Frullate per 40 sec vel 7 e 20 sec vel spatolando.





GELO DI ANGIURIA CON BIMBY

di Marilena Lupo - saporiglutenfree.blogspot.it

Ingredienti

1300 g di anguria rossa
80 g di amido di mais (consentito)
80 g di zucchero

Versare l'anguria tagliata a pezzi nel Boccale. Azionare l'antiorario e frullare a vel 4 per circa 10 secondi. filtrate con l'aiuto del cestello il succo ottenuto e riversate il succo nel boccale. Aggiungete lo zucchero e l'amido e frullata 5 sev vel 5. Cuocete per 15 minuti temperatura Varoma vel 2.

Versate il gelo nelle coppette o farcite della crostate e lasciate riposare in frigo.



SEMIFREDDO AL LIMONE

di Elisa, Federica, Rossella, Valentina - spuntiespuntinisenzaglutine.blogspot.it

Ingredienti

500 ml di panna vegetale già zuccherata*

350 gr di zucchero

5 albumi

1 bicchiere di succo di limoni Bio

buccia di limone grattugiata q.b.

Procedimento

Montare gli albumi con metà dello zucchero per circa 15 minuti.

Con il restante zucchero montare la panna.

Aggiungere agli albumi il succo di limone e la scorza e mescolare delicatamente. Infine aggiungere la panna e mescolare il tutto. Versare il composto in degli stampini d'alluminio per noi bagnati solo con dell'acqua. (potete utilizzare tutti i tipi di stampi che desiderate)

Poco prima di servire, sformare il semifreddo e decorare come preferite.

SORBETTO DI ZUCCHINE TONDE E MENTA FRESCA

di Michela Bramati - feelfreeglutenfree.com

Ingredienti

Per il sorbetto:

4 zucchine tonde biologiche;
1 foglia di menta;
1 cucchiaio di sciroppo di mela;
1 bicchiere di prosecco
(o di acqua, nel caso della versione analcolica);
1 pizzico di sale integrale affumicato.

Per il fingerfood:

2 zucchine tonde;
sale integrale affumicato;
foglioline di menta al bergamotto per decorare.

Preparazione del sorbetto

Lavare le zucchine e tagliarle in modo da aprirle mantenendo il 'coperchio'.

Con l'aiuto di un cucchiaino ricavare la polpa e metterla nel frizzer a raffreddare per almeno due ore. Mettere in fresco anche il prosecco (o l'acqua) e trascorso il tempo di raffreddamento prendere gli dal frizzer e frullarli con un frullatore a immersione, unendo la foglia di menta, lo sciroppo di mela, il pizzico di sale, e il prosecco (o l'acqua).

Verrà un composto cremoso.

Se il sorbetto non verrà consumato subito rimettere il tutto in frizzer avendo cura di rimestare di tanto in tanto per evitare la formazione di cristalli di ghiaccio.

Preparazione del fingerfood:

Prelevare la polpa delle zucchine con l'aiuto di uno scovolino e ricavare tante palline.

Cospargerle di sale integrale affumicato e rimetterle nella zuccina precedentemente svuotata.

Decorare con le foglie di menta al bergamotto.

Servire il sorbetto dentro a bicchieri, accompagnandolo alle palline di zuccina.





SOUFFLÉ GLACÉ AI FICHI

di Gaia Pedrolli - lagaiaceliaca.blogspot.it

Ingredienti

(per dieci soufflé)

3 uova

180 g di zucchero (per la meringa italiana)

80 g di zucchero (per la pate à bombe)

3 cucchiaini di zucchero per caramellare i fichi

250 g di panna da montare*

200 g di yogurth greco

400 g di fichi

Preparazione

Separare i tuorli dagli albumi.

Preparare la meringa italiana.

Montare leggermente gli albumi con la planetaria o le fruste elettriche. Nel frattempo preparare uno sciroppo con 180 g di zucchero e 45 g di acqua. Farlo bollire fino alla media bolla (121°C) quindi finire di montare gli albumi aggiungendo a filo lo sciroppo bollente. Far andare le fruste finché la meringa si è raffreddata. Mettere in frigo.

Preparare la pate à bombe

Montare leggermente i tuorli con un cucchiaino (20 g) di zucchero. Nel frattempo preparare uno sciroppo con 60 g di zucchero e 15 g di acqua. Farlo bollire fino alla media bolla (121°C) quindi finire di montare i tuorli aggiungendo a filo lo sciroppo bollente. Continuare a montare finché il composto si è raffreddato. Mettere in frigo.

Accorpare il cremoso. Mettere la confezione di panna e la ciotola nel freezer per una ventina di minuti. Montare quindi la panna.

Nel frattempo dividere 3/4 fichi in spicchi (4 o 8 a seconda della dimensione dei frutti). Mettere in una padella anti-aderente un paio di cucchiaini di zucchero e caramellarlo. Aggiungere gli spicchi di fichi e girarli con una forchetta finché non sono caramellati.

Farli raffreddare su un piatto coperto di carta-forno.

Frullare i 400 g di fichi.

Montare lo yogurt.

Incorporare la purea di fichi allo yogurth e tenere da parte in frigo.

Incorporare la pate à bombe alla meringa italiana, e quindi la panna, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontare le creme.

Mescolare infine il cremoso con il composto di frutta. Mettere in freezer.

Preparare le coppette/tazzine per il soufflé. Fare una striscia di carta forno, doppia, prendere la misura della coppetta/tazzina e metterci un paio di punti per fermarla.

Riempire le coppette/tazzine fino al bordo, e mettere in freezer per almeno quattro ore. Al momento di servire togliere il bordo di carta forno e decorare ogni soufflé con uno spicchio di fico caramellato.

SORBETTO AL POMODORO

di Simonetta Nepi - www.glu-fri.com

Ingredienti:

1 kg di pomodori maturi
1 limone
100 g di zucchero
10 g di glucosio o di miele

Procedimento

Qualche foglia di basilico per decorare

In una pentola piena di acqua far bollire per alcuni istanti i pomodori, poi sbucciarli. Eliminare i semi e spezzettarli.

Trasferire i pomodori spezzettati in un mixer, aggiungere lo zucchero, il miele, il succo del limone e frullare il tutto fino a ottenere un composto molto omogeneo.

Se si possiede la gelatiera trasferire la preparazione nella macchina, altrimenti versare il composto in un contenitore da freezer e congelare. Dopo un'ora toglierlo dal frigo e quando è morbido mescolarlo un'altra volta. Ripetere l'operazione altre due volte prima di servire il sorbetto.

Presentare il sorbetto in coppe o bicchieri e decorare con foglie di basilico.



INDICE

GELATO AL PISTACCHIO E CACAO DI GASTON LENOTRE di Sonia Mancuso - lacassataceliaca.blogspot.it	7
GELATO AL GELSOMINO di Stefania Oliveri - saporiesaporifantasia.blogspot.it	8
STECCO BANANA E LAMPONI ALLO YOGURT di Anna Lisa - senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it	11
GELATO ALLA FRAGOLA CON BIMBY di Marilena Lupo - saporiglutenfree.blogspot.it	12
GELATO DI ANGURIA CON BIMBY di Marilena Lupo - saporiglutenfree.blogspot.it	13
SEMIFREDDO AL LIMONE di Elisa, Federica, Rossella, Valentina - spuntiespuntinisenzaglutine.blogspot.it	15
SORBETTO DI ZUCCHINE TONDE E MENTA FRESCA di Michela Bramati - feelfreeglutenfree.com	16
SOUFFLÉ GLACÉ AI FICHI di Gaia Pedrolli - www.lagaiaceliaca.blogspot.it	19
SORBETTO AL POMODORO di Simonetta Nepi - www.glu-fri.com	20



Gluten Free Travel&Living