

IO VEDO ARANCIONE!

Ricette con la zucca, senza glutine



grafica & impaginazione

Giuseppe Massaro

www.giuseppemassaro.com



IO VEDO ARANCIONE !



Questo mese noi della redazione di Gluten Free Travel & Living porteremo nelle vostre tavole un po' di autunno.

I vostri piatti si tingeranno di arancione perché arancione è l'ingrediente che abbiamo scelto come il più rappresentativo di questa stagione. Di chi stiamo parlando?

Certamente della zucca!

C'è chi la ama e chi non la sopporta e se fate parte di questo secondo gruppo vi chiediamo di darle un' altra *chance* perché siamo sicure che vi ricrederete.

Innanzitutto ha **pochissime calorie** (*partiamo da questo aspetto perché sappiamo avere molto appeal!!*), ed è **ricca di vitamine** (*Beta carotene, precursore della vitamina A*, C, B1, B2*) e **sali minerali** (*calcio, ferro, fosforo, sodio e potassio*). Matura a fine estate ed è quindi perfetta per affrontare i primi freddi. Abbandonate melanzane, zucchine e pomodori, che non sono più congeniali al nuovo clima, e lasciatevi sedurre dalla dolcezza e cremosità di questo frutto. E se la zucca non vi sta molto "simpatica" perché difficile da sbucciare, niente paura. Se la scegliete biologica non dovrete scartarla: un peccato eliminare tutti i sali minerali che contiene e non sfruttare la sua qualità antifungine. E anche i suoi semi sono ottimi. Tostati in forno o in padella possono diventare un gradevole spuntino, o possono arricchire la colazione del mattino. Aiutano a drenare, proteggono le vie urinarie da infiammazioni e riescono a scacciare eventuali ospiti indesiderati come i vermi. Insomma, della zucca non si butta proprio nulla!

Ci sono moltissime qualità: alcune più adatte alla cottura al forno, altre perfette per vellutate o come base per gli gnocchi o per i dolci. Non ce n'è una uguale all'altra: zucca a Fungo, a Pera Bicolore, zucca Americana, Atlantic Giant,



la Berrettina piacentina, zucca Big Max, ottima per i dolci, Black Futsu, la saporitissima Blu d'Ungheria, e quella a campana Butternut rugosa, la zucca di Chioggia tutta bitorzoluta, la Delica che si può mangiare anche cruda, la Hokkaido, ottima al forno e da gustare anche con la buccia, e poi quella Moscata di Provenza, dalla polpa soda che ricorda il sapore della nocciola, etc etc etc, si potrebbe andare avanti quasi all'infinito...
Provatele tutte e sappiateci dire quale è la vostra preferita!

Provatele tutte e sappiateci dire!

Ma le sorprese che ci riserva non sono finite. La zucca è uno degli alimenti che più ci aiuta a ritrovare il nostro benessere, sia fisico sia emozionale. E tanto più verrà cotta, tanto più questo "potere" verrà amplificato. Certamente perderà gran parte della vitamina C, ma basterà aggiungere al pasto delle verdure appena appena scottate che il problema si risolve. Cuocendo a lungo (*a fuoco basso*) immagazzina calore che penetrerà poi in profondità andando a nutrire il nostro corpo. Il suo sapore dolce aiuterà quelle parti del corpo più contratte a rilassarsi facendoci ritrovare calma e stabilità. Agendo sul pancreas aiuterà anche a tenere sotto controllo la voglia di dolce e gli attacchi di fame improvvisi, rendendoci meno irrequieti e nervosi.

Insomma che altro aggiungere?

Speriamo di avervi fatto venire voglia di scoprire tutte le ricette che abbiamo raccolto per voi!

*Ricordiamo che la vitamina A è una vitamina liposolubile, quindi per poter essere assimilata ha bisogno di essere "veicolata" da un grasso. Quando cucinerete la zucca ricordatevi di cuocerla con un filo d'olio così farete il pieno di questa preziosissima vitamina. Ne basta poco, non c'è bisogno di esagerare.

Note: 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 altre 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.

L'inserimento dei marchi delle farine non è a scopo pubblicitario. Le farine senza glutine hanno particolari caratteristiche e una non è sempre sostituibile con un'altra. Proprio per questo abbiamo deciso di segnalare le farine utilizzate.



ANTIPASTI

Ricette con la zucca, senza glutine



SANDWICH DI ZUCCA E SCAMORZA AFFUMICATA

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI (per 4 sandwich)

4 fette rotonde di zucca tagliate molto sottili;
scamorza o provola affumicata (quanto basta per riempire ciascun sandwich);
1 uovo;
pangrattato senza glutine (io ho usato il preparato di mais dell'Eurospin)*;
olio extravergine di oliva per friggere;
sale q.b.

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

PROCEDIMENTO

Dividere ogni fetta di zucca a metà in modo da ottenere 8 mezzelune.
Riempire ogni metà con la provola e coprire con l'altra fetta. Scaldare l'olio in un wok o in una padella a bordi alti. Passare ciascun sandwich nell'uovo e poi nel pangrattato e cuocerlo da entrambi i lati nell'olio caldo per qualche minuto (finché vedrete sciogliersi il formaggio). Scolare su carta assorbente, salare e servire caldi.



INVOLTINO PRIMAVERA CON FEGATINI DI POLLO CON GELATINA DI DOLCETTO SU LETTO DI ZUCCA

di Stefania

blog: saporiesaporifantasie.blogspot.it

INGREDIENTI

1 noce di burro;
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva;
1 cipolla;
1 scalogno;
qualche foglia di prezzemolo;
mezzo gambo di sedano;
1 carota;
qualche fungo secco;
250 g di fegatini di pollo;
1 pezzetto di prosciutto crudo col grasso;
sale affumicato;
pepe;
fogli di riso;
gelatina di Dolcetto (per me dell'Azienda Agricola Prunotto)
noci pecan;

Per la purea di zucca:

300 g di zucca;
1 cipolla;
brodo vegetale fatto in casa.





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

PROCEDIMENTO

Ai fegatini ho levato la vescichetta del fiele senza romperla, operazione che è meglio eseguire dentro una bacinella con acqua.

Ho messo i fegatini sul fuoco insieme con un battuto composto da uno scalogno, una cipollina bianca, un pezzetto di grasso di prosciutto, alcune foglie di prezzemolo, sedano e carota, un poco d'olio e di burro, sale e pepe. Ho sfumato con un po' di vino rosso di ottima qualità e ho fatto cuocere per circa 10 minuti. Quindi l'ho tritato con un mixer e ho aspettato che si raffreddasse.

Ho preso i fogli di riso e li ho immersi in acqua uno per volta. Quando si sono ammorbiditi un poco (cioè dopo circa 10 secondi), ho messo il ripieno dei fegatini e li ho avvolti.

Li ho cotti a vapore per pochi minuti. Quindi li ho adagiati su un letto di zucca, cotta precedentemente facendo stufare una cipolla e poi aggiungendo la zucca e il brodo vegetale per circa 25/30 minuti e poi frullata, anche essa, con il mixer.

Ho guarnito con la gelatina fatta riscaldare in un pentolino per renderla liquida e con le noci tritate al coltello.



POLPETTINE DI ZUCCA

di Sonia

blog: lacassataceliaca.blogspot.it

INGREDIENTI

500 g di zucca;
3 uova;
70 g di pecorino;
80 g di scamorza affumicata (o taleggio);
Pangrattato senza glutine*;
30 g di prezzemolo;
1 rametto di rosmarino;
erbe aromatiche;
olio di semi;
Sale e pepe.

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

PROCEDIMENTO

Tagliare a fette 500 g di zucca matura, mantenendo la buccia. Farla cuocere per 20 minuti in forno a 200°. Ricavarne la polpa e passarla al mixer mentre è ancora calda. Spellare la scamorza, tagliarla a dadini e mescolarla energicamente in una ciotola con la zucca, facendolo leggermente fondere. Tritate gli aghi di rosmarino, aggiungete il prezzemolo, le erbe aromatiche, 1 uovo, 30 g di pangrattato, 30 g di pecorino grattugiato e il pepe. Amalgamare, preparate delle polpette rotonde leggermente schiacciate, passarle nelle uova battute, nel pangrattato e friggerle nell'olio di semi. Scolarle su carta da cucina, salare e servire.



TORTINI DI ZUCCA E POLLO

di Federica, Rossella, Elisa, Valentina

blog: spuntiespuntinisenzaglutine.blogspot.it

INGREDIENTI

mezzo pollo arrosto, privato di cartilagini e “ossicini”;
400 g circa di polpa di zucca;
patate al forno (circa un piatto fondo);
2 uova;
pangrattato senza glutine*;
parmigiano;
2 mestoli di besciamella senza glutine (vedi sopra);
curry in polvere;
sale e pepe
olio extravergine di oliva;
burro per imburrare.

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

PROCEDIMENTO

Tagliate la zucca in pezzi e fatela ammorbidire in padella con un filo d'olio.
Condire con sale e pepe.

Accendete il forno a 180°.

In una ciotola capiente mescolare il pollo, la zucca, le uova, il pangrattato, il parmigiano. Condire con sale e pepe se necessario.

Imburrate i pirottini. Noi li abbiamo messi in forno per qualche istante; una volta che il burro si è sciolto lo abbiamo spennellato per bene sulle pareti.

Cospargete con pangrattato. Disponete sul fondo dei pirottini uno strato di patate, riempite con l'impasto di zucca e pollo, ricoprite con altre patate e un po' di pangrattato. Infornate per circa mezzora.

Nel frattempo aggiungete abbondante curry alla besciamella, così da avere un sapore deciso.



Date 5 minuti di grill ai tortini e sfornateli.
Servite con un cucchiaino di besciamella.
Noi abbiamo accostato anche del songino.

NOTE: Vi serviranno circa 10 pirottini in alluminio.



ZUCCA FRITTA

*di Federica, Rossella, Elisa, Valentina
blog: spuntiespuntinisenzaglutine.blogspot.it*

INGREDIENTI (per 4 persone)

400 g di zucca
farina senza glutine
sale
olio d'oliva

PROCEDIMENTO

Tagliare la zucca a fettine di circa mezzo cm. Lavarle e salarle. Passare le fettine nella farina e friggerle in olio d'oliva abbondante (riscaldato in padella alla giusta temperatura, ovvero prima che raggiunga il punto di fumo). Lasciarle scolare in carta da cucina.



PRIMI PIATTI

Ricette con la zucca, senza glutine



GNOCCHETTI DI ZUCCA ALL'OLIO DI ACCIUGHE E TIMO

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI (per 3/4 persone)

800 g di zucca pulita;
160 g di farina senza glutine per pasta (io ho usato il Mix per pasta all'uovo)*;
2 pizzichi di sale;
1 tuorlo;
30 g di burro (anche chiarificato);
4 filetti di acciughe sott'olio;
3 rametti di timo fresco;
parmigiano a scaglie.

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

PROCEDIMENTO

Pulire la zucca e cuocerla al vapore per 30 minuti. Scolarla e lasciarla asciugare almeno un paio d'ore. Cercare di strizzarla un po'. Passarla con lo schiacciapate eliminando l'altra acqua in eccesso. Su un piano disporre la farina a fontana e mettere al centro la zucca, il sale e il tuorlo impastando velocemente. Prelevare piccole dosi di impasto, infarinarle e tirarle in cordoncini. Tagliare dei piccoli "cuscinetti" e lasciarli sul piano infarinato. In un padellino sciogliere il burro con i filetti di acciuga a fiamma bassa. Portare ad ebollizione abbondante acqua salata e cuocere metà degli gnocchi tirandoli su appena vengono a galla e mettendoli in una pirofila con metà dell'olio alle acciughe e del timo. Cuocere l'altra metà degli gnocchi e condire anch'essi completando con il timo e le scaglie di parmigiano. Servire caldissimi.



RISOTTO ALLA ZUCCA E MOSCARDINI

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI (per 2 persone)

180 g di riso Arborio;
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva;
5 moscardini freschi;
1 spicchio d'aglio;
zucca a tocchetti (sono andata a occhio);
400 ml di brodo vegetale (acqua e dado)*;
50 ml di vino bianco secco;
2 cucchiaini di parmigiano;
1 mazzetto di prezzemolo.

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

PROCEDIMENTO

Predisporre la pentola a pressione con l'olio e lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e far rosolare un po'. Aggiungere i moscardini e mescolare fino a che cambiano colore e cominciano a presentare una leggera crosticina. Togliere l'aglio e aggiungere la zucca mescolando a fuoco vivace per circa 5 minuti. Aggiungere quindi il riso e subito dopo il vino bianco a sfumare facendo tostare qualche minuto.

Unire il brodo vegetale e chiudere il coperchio lasciando la fiamma abbastanza alta. Non appena la pentola comincia a fischiare, abbassare la fiamma e cuocere esattamente per 8 minuti.

Allo scadere del tempo far fuoriuscire il vapore alzando la valvola e aprire la pentola. Mantecare con il parmigiano e servire cosperso di prezzemolo tritato.



TAGLIATELLE ALLA ZUCCA, GAMBERI E SESAMO

Senza lattosio, senza latte vaccino.

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI *(per 2 persone)*

180 g di tagliatelle senza glutine*;
300 g di gamberi freschi sgusciati;
1 fetta di zucca;
1 spicchio d'aglio;
mezzo bicchiere di vino bianco;
una manciata di germogli di soia;
2 cucchiaini di salsa di soia senza glutine*;
1 cucchiaino di semi di sesamo.

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

PROCEDIMENTO

Portare a bollire una casseruola di acqua per la pasta. Nel Wok, rosolare lo spicchio d'aglio con due cucchiaini di olio Evo. Aggiungere i gamberi e saltarli per qualche minuto poi sfumare con il vino bianco. Unire la zucca tagliata a piccoli tocchetti e cuocere a fiamma sostenuta per circa 5 minuti. Bagnare con del brodo caldo e proseguire la cottura per altri 10 minuti. Unire ora i germogli di soia, bagnare con la salsa di soia e spegnere la fiamma. In un padellino tostare i semi di sesamo. Scolare la pasta al dente, versarla nel Wok e mantecare. Servire con il sesamo tostato.



PENNE ALLA ZUCCA E RADICCHIO

Senza lattosio, senza latte vaccino

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI (per 4 persone)

350 g di penne senza glutine (per me di riso integrale Bi-Aglut)*;
300 g di zucca;
1 cespo di radicchio lungo;
1 scalogno;
1 ciuffo di prezzemolo;
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva;
sale e pepe q.b.

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

PROCEDIMENTO

Tagliare la polpa della zucca a bastoncini sottili e scottarla per 1 minuto in acqua bollente salata. Lavare il radicchio e tagliarlo a listarelle. Tritare finemente lo scalogno e il prezzemolo. In un tegame versare l'olio e far appassire lo scalogno. Aggiungere la zucca rosolando per qualche minuto prima di bagnare con un mestolo d'acqua. Insaporire con sale e pepe e lasciar cuocere, coperto e a fuoco medio per circa 10/15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo il radicchio a 5 minuti dal termine della cottura. Portare a ebollizione una pentola con abbondante acqua e cuocervi la pasta. Scolare la pasta e versarla nella padella con il condimento. Completare con il prezzemolo tritato e servire calda.



GNOCCHI DI ZUCCA CON RAGÙ DI SALSICCIA

di Gaia

blog: lagaiaceliaca.blogspot.it

INGREDIENTI (per 6 persone)

Per gli gnocchi

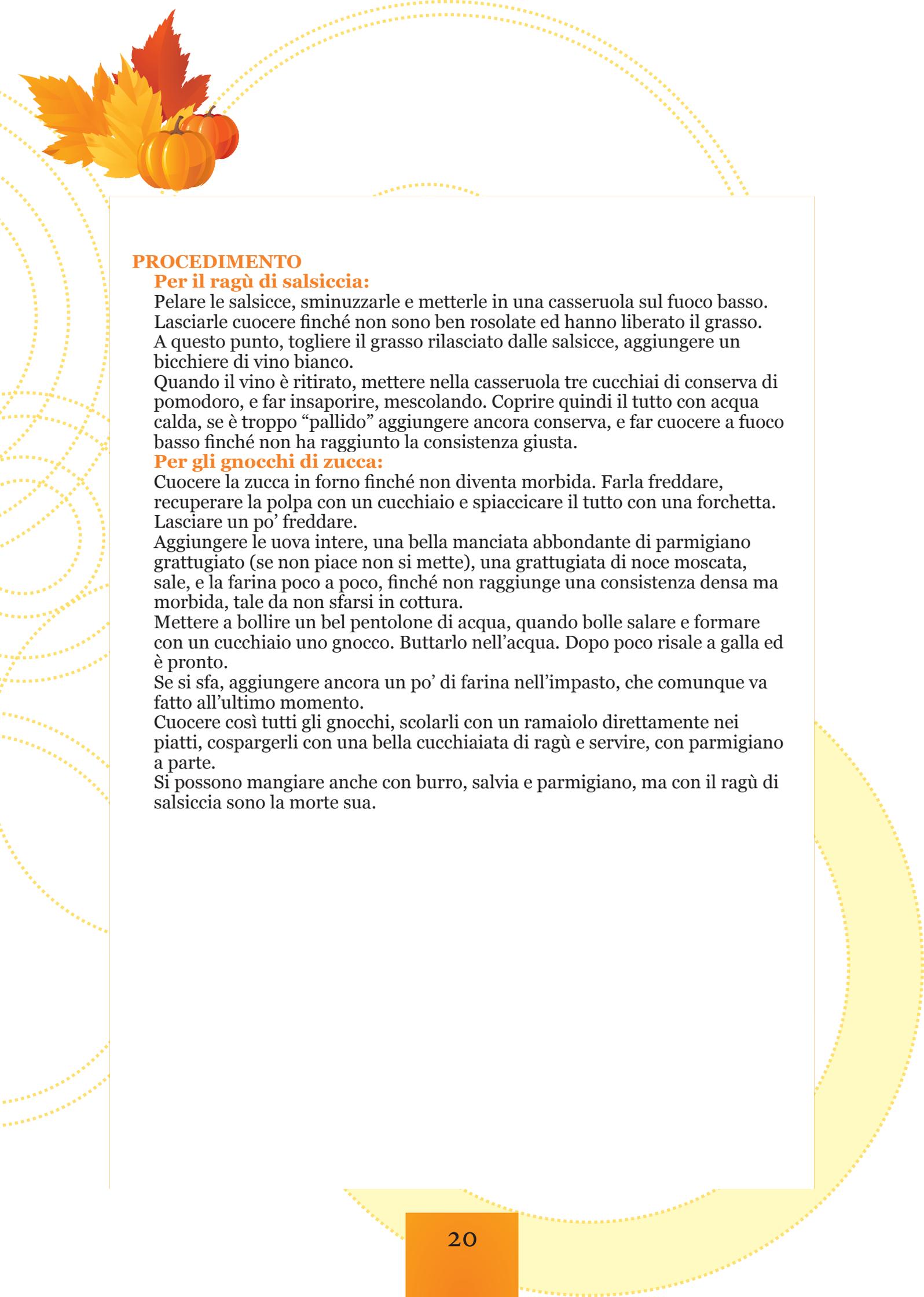
1 kg g di zucca mantovana;
200 g di farina senza glutine *;
3 uova;
parmigiano reggiano grattugiato;
sale;
noce moscata;

Per il ragù

6 salsicce*;
concentrato di pomodoro;
vino bianco.

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





PROCEDIMENTO

Per il ragù di salsiccia:

Pelare le salsicce, sminuzzarle e metterle in una casseruola sul fuoco basso. Lasciarle cuocere finché non sono ben rosolate ed hanno liberato il grasso. A questo punto, togliere il grasso rilasciato dalle salsicce, aggiungere un bicchiere di vino bianco.

Quando il vino è ritirato, mettere nella casseruola tre cucchiari di conserva di pomodoro, e far insaporire, mescolando. Coprire quindi il tutto con acqua calda, se è troppo “pallido” aggiungere ancora conserva, e far cuocere a fuoco basso finché non ha raggiunto la consistenza giusta.

Per gli gnocchi di zucca:

Cuocere la zucca in forno finché non diventa morbida. Farla freddare, recuperare la polpa con un cucchiaino e spiaccicare il tutto con una forchetta. Lasciare un po' freddare.

Aggiungere le uova intere, una bella manciata abbondante di parmigiano grattugiato (se non piace non si mette), una grattugiata di noce moscata, sale, e la farina poco a poco, finché non raggiunge una consistenza densa ma morbida, tale da non sfarsi in cottura.

Mettere a bollire un bel pentolone di acqua, quando bolle salare e formare con un cucchiaino uno gnocco. Buttarlo nell'acqua. Dopo poco risale a galla ed è pronto.

Se si sfa, aggiungere ancora un po' di farina nell'impasto, che comunque va fatto all'ultimo momento.

Cuocere così tutti gli gnocchi, scolarli con un ramaiolo direttamente nei piatti, cospargerli con una bella cucchiainata di ragù e servire, con parmigiano a parte.

Si possono mangiare anche con burro, salvia e parmigiano, ma con il ragù di salsiccia sono la morte sua.



RISOTTO ZUCCA E SPECK

di Marilena

blog: saporiglutenfree.blogspot.it

INGREDIENTI (per 4 persone)

4 mestoli di riso;
speck q.b;
1 trancio di zucca;
1/4 di cipolla;
sale;
pepe;
formaggio morbido (quantità secondo il gusto);
una spolverata di grana padano grattugiato;
noce moscata.

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

PROCEDIMENTO

Far cuocere la zucca tagliata a cubetti con la cipolla.
Preparare del brodo vegetale con sedano e carote! Lasciar appassire per bene la zucca, mescolando di tanto in tanto e versando un po' d'acqua per non farla asciugare.
Con un frullatore a immersione creare una purea di zucca.
Mettere su una padella a rosolare lo speck.
Versare il riso nel tegame con la zucca, e cominciare a cucinare come qualsiasi risotto, mescolando e versando gradualmente il brodo vegetale.
Quasi a cottura ultimata, versare lo speck, la philadelphia, le spezie e un po' di grana grattugiato.





RAVIOLI RIPIENI DI ZUCCA E SALSICCIA

di Marilena

blog: saporiglutenfree.blogspot.it

INGREDIENTI

400 g di farina senza glutine*;
4 uova;
30 ml di acqua;
sale q.b;
200 g di zucca;
salsiccia (assicuratevi che il budello sia naturale)*;
parmigiano.

PROCEDIMENTO

Cuocete la zucca in forno a 180° avvolta nella carta d'alluminio per circa 30/40 minuti...

Cuocete la salsiccia aperta su una padella con un filo d'olio. Se volete fatela sfumare con del vino bianco e salate. Passate il tutto con un mixer e lasciate intiepidire il nostro ripieno.

Preparate la pasta, formando una fontana con la farina e aggiungendo il resto degli ingredienti.

Formate una palla, lasciatela riposare per 30 minuti...

Stendetela e fate dei cerchi anche usando un semplice bicchiere da acqua...

Adagiate con un cucchiaino un po' di composto al centro e piegate il centro del vostro raviolo. Unite bene le punte e posateli su un vassoio rivestito di carta forno o con un po' di farina senza glutine.



TAGLIATELLE PICCANTINE CON SPECK E ZUCCA

di Sonia

blog: lacassataceliaca.blogspot.it

INGREDIENTI (per 4 persone)

350 g di tagliatelle o fettuccine di pasta all'uovo (per me fatte in casa)*;
400 g di zucca;
80 g di speck in una fetta unica;
olio d'oliva;
erba cipollina (per me prezzemolo)*;
parmigiano grattugiato;
sale;
pepe rosa (io peperoncino);
1 scalogno.

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

PROCEDIMENTO

In un tegame fare imbiondire lo scalogno e poi rosolare la zucca tagliata a dadini.

Versare 1/2 bicchiere di acqua calda per fare ammorbidire la zucca. Tagliare a dadini lo speck e versarlo nel tegame, lasciando cuocere qualche minuto. Spegner la fiamma, aggiungere il prezzemolo (erba cipollina) tritato e una spolverata di peperoncino piccante. Cuocere la pasta e poi versarla nel tegame per farla insaporire. Servire subito spolverizzando con parmigiano grattugiato.



RISOTTO CON ZUCCA E SALSICCIA

di Federica, Rossella, Valentina, Elisabetta

blog: spuntiespuntinisenzaglutine.blogspot.com

INGREDIENTI (per 4 persone)

500 g di zucca gialla;
250 g di salsiccia*;
300 g di riso;
500 ml di brodo vegetale*;
1/2 cipolla;
olio d'oliva;
sale;
pepe;
parmigiano grattugiato.

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

PROCEDIMENTO

In una terrina mettere un filo d'olio e lasciare soffriggere la cipolla tagliata finemente, appena questa si sarà leggermente colorata aggiungere la salsiccia che avrete precedentemente tolto dal budello. Lasciare soffriggere per pochi minuti. Quando la salsiccia sarà quasi cotta mettere all'interno della terrina la zucca tagliata a dadini e lasciar cuocere il tutto con un mestolo di brodo vegetale per circa 10 minuti.

Passati i dieci minuti aggiungere il riso ed il brodo vegetale necessario fino a ultimare la cottura. Aggiustare di sale e pepe e se è gradito aggiungere il parmigiano.





RAVIOLI CON ZUCCA E ASPARAGI

di Rossella, Valentina, Elisabetta, Federica

blog: spuntiespuntinisenzaglutine.blogspot.com

INGREDIENTI (per 4 persone)

Per la pasta:

400 g di farina (per noi Bi-Aglut da 500 gr)*;
1 uovo;
250 g di acqua tiepida;
2 cucchiaini di olio;
sale.

Per il ripieno:

400 g di zucca;
2 patate grandi bollite e schiacciate;
4 cucchiaini di parmigiano;
sale;
pepe;
noce moscata.

Per la creme di zucca:

500 g di zucca (già pulita e a pezzi);
25 cl di panna da cucina*;
sale;
pepe;
rosmarino
¼ di cipolla;
olio.



Per la crema di asparagi:

300 g di asparagi;
25 cl di panna da cucina*;
sale;
pepe;
1/4 di cipolla;
olio.

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

PROCEDIMENTO

In un tegame mettere la zucca pulita e tagliata a pezzi medi, con un po' d'acqua e sale. Lasciare cuocere e per almeno 20 minuti. Quando è quasi cotta, raccogliere un po' dell'acqua della zucca e mettere da parte. Continuare a renderla zucca una purea e fare asciugare l'acqua. Appena pronto, fare raffreddare per bene e aggiungere patate, noce moscata, parmigiano, amalgamando il tutto (con le mani!!), aggiustare di sale e pepe. Stendere la pasta con la macchina per la pasta, creare e riempire i ravioli nella forma che preferite. Noi abbiamo fatto il tutto con una rotella dentata e creato delle mezzelune.

È il momento di preparare il condimento. Mettere la zucca tagliata a pezzi in un tegame con un po' d'acqua e sale. Lasciare cuocere finché non sarà ben cotta e facile da schiacciare. Far asciugare per bene l'acqua (o toglierla con un mestolo) e aggiungere olio, cipolla, pepe e lasciare cuocere per altri 15 minuti. Aggiungere la panna. Bollire gli asparagi e frullare. In un altro tegame mettere olio, cipolla e lasciare rosolare per pochissimi minuti. Aggiungere il frullato di asparagi e la panna. Lasciare cuocere per qualche minuto.

Servire separatamente le due tipologie o create un piatto con un assaggio di entrambi i ravioli.



RAVIOLI ALLA ZUCCA E AMARETTI

di Gaia

blog: lagaiaceliaca.blogspot.it

INGREDIENTI (per cinque persone)

Per la pasta

300 g di farina senza glutine (ho usato la Farmo per pasta fresca e besciamella)*;
2 uova intere;
4 tuorli;
un pizzico di sale.

Per il ripieno

600 g di zucca;
100 g di parmigiano reggiano grattugiato;
60 g di amaretti*;
1 limone non trattato;
1 uovo;
1 cucchiaino di senape in polvere*;
noce moscata;
sale;
pepe.

Per il condimento

Burro & salvia
un bel tocchetto di burro;
qualche foglia di salvia;
parmigiano reggiano grattugiato.

Ragù di carne

1/2 cipolla bianca;
1/2 carota;
1 costa di sedano;
200 g di macinata di manzo;
2 salsicce*;



concentrato di pomodoro;
pomodori pelati;
olio extravergine di oliva;
3 bacche di ginepro;
1 foglia di alloro;
vino bianco;
parmigiano reggiano grattugiato;
sale.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Preparare il ripieno

Mondare la zucca, tagliarla e fette piuttosto alte e metterle in una teglia (io la leccarda) coperta con un foglio di carta-forno. Infornare a 180 °C finché la polpa è morbida. Ci vorrà una mezzoretta, ma io non ho guardato l'orologio quindi prendetela con il beneficio del dubbio.

Tirlarla fuori dal forno e farla raffreddare, quindi estrarre la polpa, metterla in una ciotola e spappolarla con una forchetta. Aggiungere il parmigiano grattugiato, gli amaretti sbriciolati, la buccia del limone grattugiata, una generosa spolverata di noce moscata, l'uovo, mescolare bene e quindi aggiustare di sale e pepe.

Preparare la pasta

Mettere la farina a fontana e rompervi all'interno le uova. Mescolare le uova e la farina partendo dall'interno e incorporando poco per volta la farina. Impastare per una decina di minuti con i palmi delle mani. Eventualmente fosse troppo asciutta e si sbriciolasse aggiungere un altro tuorlo o un po' di albume. Quando diventa un composto liscio e compatto, coprire con pellicola alimentare e far riposare per una trentina di minuti.

Tagliare pezzi di pasta (il resto tenerlo al coperto se no si secca e addio ravioli!) e tirlarla molto sottile (io ho usato l'Imperia).

Con l'aiuto di uno o due cucchiaini formare delle piccole palline di ripieno (grosse all'incirca come delle nocciole) e disporle sulla sfoglia, a poca distanza l'una dall'altra. Piegare la sfoglia e pizzicare la pasta tra una pallina e l'altra.

Dopodiché tagliare i ravioli con la rotella, partendo dalla parte chiusa e muovendosi verso i due lembi sovrapposti.

Farla cuocere in abbondante acqua bollente salata e servire subito con il condimento scelto.

Per il condimento

La versione burro&salvia è scontata: mettere il burro in un pentolino con le foglie di salvia, far cuocere finché il burro si scioglie e non accenna a diventare nocciola (mi raccomando attenzione, il burro bruciato oltre ad essere proprio dannoso per la salute non è nemmeno troppo buono) e condirci i ravioli, spolverando con abbondante parmigiano grattugiato. Per fare il ragù invece bisogna tritare fine la cipolla insieme alla carota e alla



costa di sedano e farli appassire in una casseruola con il fondo coperto da un velo d'olio. Attenzione a non bruciare la cipolla.

Aggiungere quindi la macinata e la polpa delle salsicce a cui si sia tolta la pelle. “Sgranare” la salsiccia con una forchetta affinché non rimangano pezzi grossi.

Quando la carne è rosolata (deve proprio arrivare alla fase “bruciaticcio sul fondo del tegame”) sfumare con 1/2 bicchiere di vino bianco e quindi aggiunge un paio di cucchiari di concentrato di pomodoro. Far insaporire bene anche quest'ultimo, quindi aggiungere i pelati precedentemente schiacciati, le bacche di ginepro schiacciate, l'alloro, aggiustare di sale. Abbassare il fuoco e far cuocere pian piano finché il pomodoro si cuoce bene e il sugo si restringe: non c'è niente di più deprimente di un ragù poco cotto, con la carne un po' lessa e il pomodoro acidulo!!!

Se dovesse asciugarsi troppo, aggiungere un mestolino di acqua calda in cottura.

Condire i ravioli con il ragù caldo e servire con abbondante spolverata di parmigiano reggiano grattugiato al momento.



RISOTTO CON ZUCCA, ZUCCHINA E POMODORINI

di Sonia

blog: lacassataceliaca.blogspot.it

INGREDIENTI (per 4 persone)

240 g di riso Basmati o Thai;
4 piccole zucchine tonde;
200 g di zucca;
1 cipolla;
olio d'oliva;
12 pomodorini datterini o ciliegino;
8 pomodori secchi;
prezzemolo;
sale;
vino bianco;
peperoncino;
formaggio tuma o provola



PROCEDIMENTO

In un'ampia casseruola soffriggere la cipolla tritata in un filo d'olio d'oliva. Aggiungere la zucca a cubetti e lasciare insaporire. Se il liquido dovesse asciugarsi, sfumare con del vino bianco.

Nel frattempo lavare, asciugare e tagliare la calotta superiore delle zucchine tonde a mò di coperchio. Con uno scavino (o un cucchiaino) svuotare l'interno delle zucchine evitando di romperle. Tagliare a cubetti anche la polpa delle zucchine e aggiungerle in casseruola. Versare 1/5 bicchiere di vino bianco e lasciare cuocere ancora. Tritare il pomodoro secco e aggiungerlo in casseruola insieme al riso. Fare insaporire il riso e aggiungere i datterini o ciliegini a cubetti, versare anche il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e abbondante peperoncino piccante.

Coprire con dell'acqua calda e lasciare cuocere finché il riso non arriva a metà cottura.

Riempire le zucchine tonde col risotto, insaporire con un filo d'olio d'oliva e dei cubetti di tuma o provola, coprirli con i coperchietti e adagiarli in una pirofila da forno versando un filo d'acqua sul fondo della pirofila. Infornare a 200° per 30/40 minuti circa.



CALAMARATA ZUCCA, CIPOLLE, NOCCIOLE E PANCETTA

di Stefania

blog: saporiesaporifantasie.blogspot.com

INGREDIENTI

420 g di calamarata*;
500 g di polpa di zucca (al netto);
125 g di pancetta affumicata;
3 cipolle;
nocciole piemontesi;
olio extravergine di oliva;
sale.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Togliete la buccia alla zucca e tagliatela a cubetti. Tagliate anche le cipolle a fettine e soffriggete due cipolle con un poco d'olio. Appena saranno dorate, aggiungete anche la zucca e fate dorare. Quindi aggiungete un po' d'acqua, il sale e fate cuocere, con un coperchio, fino a quando la zucca sarà morbida, ma non sfatta. A parte, in una padella capiente, fate dorare la pancetta, senza aggiungere nessun grasso. Quindi mettete da parte. Nel grasso rilasciato dalla pancetta, aggiungete la terza cipolla, tagliata a fette spesse e fate dorare. Quindi aggiungete la zucca, preparata precedentemente, e amalgamate con cura. Nel frattempo fate lessare la pasta e scolatela piuttosto al dente, non deve cuocere più di 5 minuti, e la aggiungete al condimento con un po' di acqua della sua cottura. Saltate brevemente per fare insaporire. Fate tostare le nocciole tritate e spolverizzate sopra ogni piatto.



COUS COUS CON ZUCCA, FICHI E SALSA ALLO YOGURT

di Stefania

blog: saporiesaporifantasie.blogspot.com

INGREDIENTI (per 6 persone)

500 g di cous cous precotto senza glutine*
500 g di zucca (già pulita);
250 g di fichi;
2 cipolle rosse;
olio extravergine d'oliva;
curcuma; zenzero; cardamomo; curry; menta;
aglio;
1 vasetto di yogurt naturale;
sale.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*



PROCEDIMENTO

Tagliare le cipolle a fettine e la zucca a cubetti. Mettere un po' d'olio in un tegame e far saltare le cipolle e la zucca, insieme a tutte le spezie per un quarto d'ora scarso. Salate. Lavate bene i fichi e, senza sbucciarli, tagliateli in otto parti e a fine cottura aggiungerli alla zucca e far saltare per pochi minuti. Quindi aggiungete metà yogurt e spegnete e aggiungete la menta spezzettata con le mani. Nel frattempo tritate l'aglio e aggiungetelo al resto dello yogurt insieme alle spezie e ad un filo d'olio, un pizzico di sale e altra menta spezzettata piccola piccola. Nel frattempo preparate il cous cous come scritto sulla confezione. Servite con qualche picchio di fico non cotto.



RISOTTO ZUCCA E GAMBERONI

Senza lattosio, senza latte vaccino

di Stefania

blog: saporiesaporifantasie.blogspot.com

INGREDIENTI (per 6 persone)

450 g riso;
mezza cipolla;
olio extravergine d'oliva;
mezzo bicchiere di vino bianco;
25 gamberoni;
500 g di polpa di zucca (cotta con cipolla, olio);
brodo vegetale fatto in casa;
sale rosa dell'Himalaya.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Tagliate la cipolla a dadini piccolissimi e soffriggete con un po' d'olio (mi ripeto, ma il risotto in Sicilia non si fa con il burro... almeno io!) e poi versate il riso e fate cuocere, mescolando, fino a quando non diventa trasparente.



A questo punto sfumate con il vino e aspettate che evapori (altrimenti lascia il sapore amarognolo) e quindi cominciate a versare del brodo caldo e continuando a mescolare. Precedentemente sgusciate i gamberi e con le teste preparate un fumetto (cipolla, olio, e un po' d'acqua), che aggiungerete al risotto. Prima di spegnere il fuoco aggiungere la zucca preparata precedentemente e fuori dal fuoco aggiungere un po' di burro e i gamberoni, che cuoceranno con il calore stesso del riso. Lasciate due gamberoni a testa da parte, cucinandoli in una larga padella sempre con della cipolla e un po' d'olio e una goccia di acqua. Servite caldissimo. Io ho salato con un po' di sale rosa dell'Himalaya, ma più per il colore che per altro!



RISO VENERE, ZUCCA E SALSICCIA

Senza lattosio e senza latte vaccino

di Stefania

blog: saporiesaporifantasie.blogspot.com

INGREDIENTI (per 5 persone)

750 g di zucca;
250 g di riso nero venere;
2 cipolle;
olio di oliva extravergine;
noce moscata;
semi di finocchio;
300 g di salsiccia senza il budello*.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Portate e bollire dell'acqua in una pentola, salate e fare cuocere il riso per 35/40 minuti circa. Non preoccupatevi se l'acqua diventa nera, è del tutto



normale.

Mondate la zucca e tagliatela a tocchetti piccoli. Affettate finemente le cipolle. Versate l'olio in una casseruola col fondo pesante e fatevi rosolare le cipolle per 10 minuti a fuoco medio-basso. Quindi aggiungete la zucca, salate, coprite e cuocete per 5 minuti a fuoco medio. Quindi, bagnate con l'acqua calda e fate cuocere per 20 minuti, circa. Frullate una crema. Distribuite la crema (a specchio) sul fondo di un piatto e poi il riso. Potete usare una scodella, per formare una cupola di riso. Nel frattempo, in una padella scaldata, fate cuocere a fuoco medio basso, la salsiccia, che si tosterà. Aggiungete dei semi di finocchietto. Quindi condite con la salsiccia e una lacrima di zucca. Servite caldo.

RISOTTO ALLA ZUCCA E ZOLA PICCANTE

di Raffaella

blog: unaceliacaincucina.blogspot.it

INGREDIENTI (per 4 persone)

300 g di riso Carnaroli;
150 g polpa di zucca;
50 g gorgonzola naturale (piccante);
1 bicchiere colmo di Spumante Brut Italiano;
1 cipolla bianca ;
1 l circa di brodo vegetale in quantità sufficiente (ved. sotto per dettaglio);
burro;
olio extravergine di oliva;
prezzemolo e erba cipollina per decorare.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Con un certo anticipo ho preparato il brodo vegetale mettendo in acqua fredda alcune verdure (1 carota, mezzo gambo di sedano, qualche gambo di prezzemolo, mezzo porro), ho portato a ebollizione, salato, lasciato cuocere per un'oretta, poi ho filtrato il brodo e l'ho tenuto al caldo. Il brodo preparato in questo modo è naturalmente privo di glutine.

Ho quindi preparato la zucca: ho tagliato il pezzo di zucca che mi serviva per la ricetta, tolto i semi e l'ho sbucciata, ho tritato un pezzetto di cipolla,





l'ho messa a soffriggere in olio in un pentolino poi ho aggiunto la polpa di zucca tagliata a pezzetti, ho messo il coperchio e cotto a fuoco basso per circa un quarto d'ora (di tanto in tanto ho mescolato e aggiunto un mestolino di brodo vegetale a metà cottura poiché si stava asciugando troppo). Non appena la zucca mi è sembrata cotta, ho tolto il pentolino dal fuoco e lasciato raffreddare per alcuni minuti. Con il minipimer ho poi frullato il composto fino a ottenere una purea.

Sono quindi passata alla preparazione vera e propria del risotto. In un'ampia casseruola ho messo un po' di olio di oliva a scaldare poi ho fatto soffriggere il resto della cipolla tritata finemente. Ho aggiunto il riso e l'ho fatto tostare per bene, ho sfumato con il vino bianco e, non appena, si è asciugato ho aggiunto la purea di zucca, mescolato e versato un mestolo di brodo caldo alla volta fino a portare il riso a cottura. In pratica aggiungevo un mestolo di brodo solo quando il riso aveva assorbito quello precedente.

A fine cottura ho messo il gorgonzola naturale tagliato a pezzettini e una noce di burro, ho mescolato bene e lasciato riposare per un paio di minuti.

Ho impiattato utilizzando un coppapasta di 10cm di diametro e guarnito con del prezzemolo e erba cipollina tritati e qualche decorazione fatta con un pezzetto di zucca che era avanzata. Per contrastare il dolciastro della zucca ci vuole un formaggio piccante come appunto il nostro gorgonzola naturale oppure il famoso erborinato Francese Roquefort; il gorgonzola dolce non è adatto.



RISOTTO ZUCCA E SALSICCIA

di Raffaella

blog: unaceliacaincucina.blogspot.it

INGREDIENTI (per 4 persone)

300-320 g di riso Arborio o Carnaroli;
200 g di salsiccia*;
180 g di zucca;
1,5 l di acqua;
1 cipolla bianca;
1 bicchiere (circa 160 ml) colmo di vino bianco secco o spumante brut;
preparato per brodo granulare senza glutine (per me Germinal Bio o prodotto alternativo)*;
burro;
olio extravergine di oliva;
Parmigiano Reggiano grattugiato;
sale.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Innanzitutto ho cominciato con il preparare del brodo vegetale mettendo 4 cucchiaini da caffè di preparato per brodo granulare senza glutine in circa 1,5 litri di acqua e ho portato a bollore poi ho regolato di sale e tenuto al caldo. La confezione Germinal Bio riporta che, per un brodo gustoso, sono necessari 12gr di prodotto equivalenti a due cucchiaini da caffè per ogni 500ml di



acqua, a me è sembrato sufficientemente saporito con soli 4 cucchiaini non troppo colmi in 1500ml, regolatevi a piacere.

Ho quindi sgrassato un po' la salsiccia prima di usarla per il risotto. Ho ricavato la pasta di salsiccia eliminando il budellino e l'ho spezzettata, l'ho messa in una padella antiaderente senza aggiungere alcun grasso e l'ho fatta rosolare su fiamma non forte e girandola spesso in modo che non si attaccasse e spurgasse buona parte del grasso, poi l'ho versata in una ciotola rivestita con carta da cucina.

Mentre la salsiccia cuoceva ho preparato anche la zucca. Ho tagliato il pezzo di zucca che mi serviva per la ricetta, tolto i semi e l'ho sbucciata, ho tritato un pezzetto di cipolla, l'ho messa a soffriggere con un pezzettino di burro in un pentolino poi ho aggiunto la polpa di zucca tagliata a pezzetti, ho incoperchiato e cotto a fuoco basso per circa un quarto d'ora (di tanto in tanto ho mescolato e aggiunto un mestolino di brodo vegetale a metà cottura poiché si stava asciugando troppo). Non appena la zucca mi è sembrata cotta, ho tolto il pentolino dal fuoco e lasciato raffreddare per alcuni minuti. Con l'accessorio tritatutto del minipimer ho poi frullato il composto fino a ottenere una purea.

Ho tritato finemente la cipolla bianca. In un'altra padella ho scaldato un po' di olio extravergine e poi ho fatto soffriggere bene il trito di cipolla senza però farlo mai dorare troppo per evitare che la cipolla diventasse amara.

Ho aggiunto il riso e l'ho fatto tostare lentamente, ho sfumato con il vino bianco (o spumante brut a scelta) e, non appena si è asciugato, ho aggiunto la purea di zucca e i pezzettini di salsiccia che avevo cotto in precedenza, mescolato bene e versato un mestolo di brodo caldo alla volta fino a portare il riso a cottura. In pratica si aggiunge un mestolo di brodo solo quando il riso ha assorbito quello precedente e così via.

A fine cottura ho mantecato con una noce di burro, ho mescolato bene e lasciato riposare per un paio di minuti.

Ho impiattato utilizzando un coppapasta di 12cm di diametro e guarnito con dell'erba cipollina tagliuzzata con le forbici (in realtà sto usando quella che avevo nel vaso in estate e che ho congelato già tagliuzzata, la trovo migliore rispetto a quella essiccata, soprattutto perché ha un bel colore verde intenso), un ciuffetto di rosmarino e Parmigiano Reggiano grattugiato a piacere.

GNOCCHI DI PANE CON ZUCCA E SALSICCIA AI SEMI DI FINOCCHIO

di Anna

blog:ilricettariodianna.com

INGREDIENTI

Per gli gnocchi

400 g di pane senza glutine tipo casereccio (ho usato quello della Nutrifree)*;
350 ml di latte;
150/200 g di farina senza glutine (potete usare farina per pasta Schar)*;
2 uova;
avanzi di affettato tritato fine;
un paio di cucchiaini di formaggio grattugiato;
un pezzetto di cipolla o porro o aglio;
olio extravergine di oliva;
sale e pepe;
noce moscata;
trito aromatico a scelta (rosmarino e salvia);

per il condimento

zucca;
salsiccia ai semi di finocchio;
burro;
salvia.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*





PROCEDIMENTO

Per gli gnocchi

In una pentola fate soffriggere il trito di affettato che volete aggiungere e la cipolla. Mettete il pane in una pirofila e copritelo con il latte. Fate assorbire il latte al pane e quando è bello morbido sbriciolatelo. Mettete il tutto in una ciotola e aggiungete il trito di aromatiche, le spezie, il formaggio, un pizzico di sale e pepe. Aggiungete le uova sbattute, il soffritto di cipolla e salume e poi iniziate a impastare con le mani, aggiungendo qualche cucchiaio di farina. Trasferire sul piano di lavoro e continuare a impastare prendendo un po' di farina alla volta, non è detto che serva tutta fino ad avere un bel composto omogeneo.

Prendere un pochino di impasto alla volta e procedere come per i normali gnocchi di patate: formare un rotolino sul piano infarinato e con un coltello tagliare gli gnocchi della misura desiderata. Se avete tempo potete anche passarli tra le mani per dare una forma più sferica o ovale.

per il condimento

Mettete una noce di burro in una pentola e la salvia, accendete il fuoco e soffriggete bene la salvia, aggiungete la salsiccia sbriciolata e la zucca. Cuocete fino a quando la zucca non diventa morbida. Se è necessario aggiungete del vino bianco. Mettete a cuocere gli gnocchi per circa 5 minuti, mi raccomando non tutti insieme, un po' alla volta. Scolateli e saltateli in padella per qualche minuto.



ZUPPE

Ricette con la zucca, senza glutine



VELLUTATA DI ZUCCA CON PISTACCHIO E CHIPS

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI (per 2 persone)

300 g di zucca;
200 g di patate americane;
1 cipolla bianca;
200 g di latte;
200 g di brodo vegetale*;
sale q.b.;
2 cucchiaini di pistacchi tritati;
olio extravergine di oliva;
1-2 (se piccole) patate americane da friggere.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

In una pentola larga soffriggere la cipolla tagliata a velo, con 3 cucchiaini di olio. Tagliare la zucca e le patate a cubetti. Unire le patate al soffritto mescolando spesso e dopo 5 minuti aggiungere la zucca sempre rosolando per altri 5 minuti. Aggiungere quindi il latte e il brodo (va bene anche acqua e dado) e cuocere per circa 20 minuti con coperchio. Trascorso il tempo, con una forchetta accertarsi che le verdure siano cotte (altrimenti proseguire la cottura), aggiustare di sale e frullare. Cospargere con il pistacchio tritato, un filo d'olio e portare in tavola ancora fumante. Mentre la zuppa cuoce, pelare le patate e affettarle con una mandolina. Scaldare abbondante olio d'arachidi e friggere le patatine che potranno essere usate per accompagnare la vellutata. Salate sono un delizioso contorno alternativo gradito molto anche ai più piccoli





CREMA DI ZUCCA

di Gaia

blog: lagaiaceliaca.blogspot.it

INGREDIENTI

1 kg circa di zucca;
2 patate medie;
1 grossa cipolla;
noce moscata;
parmigiano;
sale e pepe q.b.;
olio extravergine d'oliva;
pane in cassetta senza glutine*;
erba cipollina;
paprika.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*



PROCEDIMENTO

Fare un soffritto con la cipolla e metterla ad appassire in un po' d'olio. Nel frattempo tagliare la zucca a cubetti di circa 1 cm di lato, e aggiungerla alla cipolla. Lasciarla cuocere finché non è quasi sfatta, mescolando spesso per non farla attaccare.

Nel frattempo sbucciare le patate e tagliarle a cubetti, quindi aggiungerle alla zucca. Far insaporire il tutto, quindi versare nella pentola dell'acqua calda, fino ad avere una consistenza tipo minestrone abbastanza fitto. Mentre la minestra cuoce, tagliare a dadini di circa 1,5 cm di lato qualche fetta di pan carré, e friggerle nel burro spumeggiante. Se si preferisce una versione più leggera, abbrustolire i crostini in forno, acceso alla massima temperatura nella posizione grill.

Quando le patate sono tenere passare la minestra con il mixer (io lo faccio direttamente nella pentola), aggiustare di sale e pepe e cospargere di un'abbondante grattata di noce moscata.

Servire direttamente nei piatti con i crostini, parmigiano grattugiato, un filo d'olio a crudo e, per guarnire, o un pizzico di erba cipollina tritata oppure una spruzzata di paprika dolce.



VELLUTATA DI ZUCCA E MANDORLE

di Gaia

blog: lagaiaceliaca.blogspot.it

INGREDIENTI

500 g circa di zucca pulita;
100 g di mandorle sbucciate e pelate;
1 patata media;
1 grossa cipolla;
noce moscata;
parmigiano;
sale e pepe q.b.;
olio extra-vergine d'oliva.



PROCEDIMENTO

Tagliare la cipolla sottile, e la zucca a pezzetti piccoli. Metter entrambe in una pentola con un po' d'olio (non troppo risicato, da coprire il fondo della pentola), salare e far cuocere finché la zucca non è quasi sfatta, mescolando spesso. Nel frattempo sbucciare la patata e tagliarla a cubetti, quindi aggiungerla alla zucca. Aggiungere anche le mandorle sbucciate e pelate intere (se quelle che avete fossero con la buccia, per sbuciarle farle bollire per cinque minuti in acqua bollente, la buccia dopo si toglierà in un attimo). Far insaporire il tutto, quindi versare nella pentola dell'acqua calda, o del brodo vegetale, stile minestrone.

Quando le patate sono tenere passare la minestra con il mixer (io lo faccio direttamente nella pentola) abbastanza a lungo perché le mandorle si tritino ben bene e perdano la granulosità. In questo modo la crema diventerà veramente molto morbida e cremosa. Aggiustare di sale e pepe e aggiungere un'abbondante grattata di noce moscata. C'est tout!

Servire spolverata di parmigiano grattugiato, con crostini di pane fritti nel burro, o, per una versione più rustica, fette di pane abbrustolite.

Io aggiungo un filo d'olio a crudo.

ZUPPA DI ZUCCA E CAROTE

di Simonetta

blog: glu-fri.com

INGREDIENTI:

1 cucchiaio e 1/2 di olio;
300 g (circa 2) cipolle medie sbucciate e tritate finemente;
1 peperoncino finemente tritato (facoltativo);
3 spicchi d'aglio sbucciato e schiacciato;
1 cucchiaino di semi di coriandolo di terra;
2 cucchiaini di semi di cumino macinato;
800 g di carote sbucciate e tritate finemente;
350 g di patate dolci pelate e tritate finemente;
400 g di zucca a dadini;
1,5 l di brodo vegetale*;
Sale e pepe q.b.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Scaldare l'olio in una pentola a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e peperoncino, mescolando di tanto in tanto, fino a quando per la cipolla sia diventata trasparente. Aggiungere l'aglio, coriandolo e il cumino, cuocere un altro minuto. Aggiungere la carota, la patata dolce, la zucca e il brodo. Portate ad ebollizione. Quando la preparazione comincia a bollire, abbassare la fiamma e fare sobbollire per circa 30 minuti fino a quando le verdure siano tenere. Frullate le verdure e formare una crema, aggiungere altro brodo se necessario. Salare e pepare. Servire calda o tiepida.





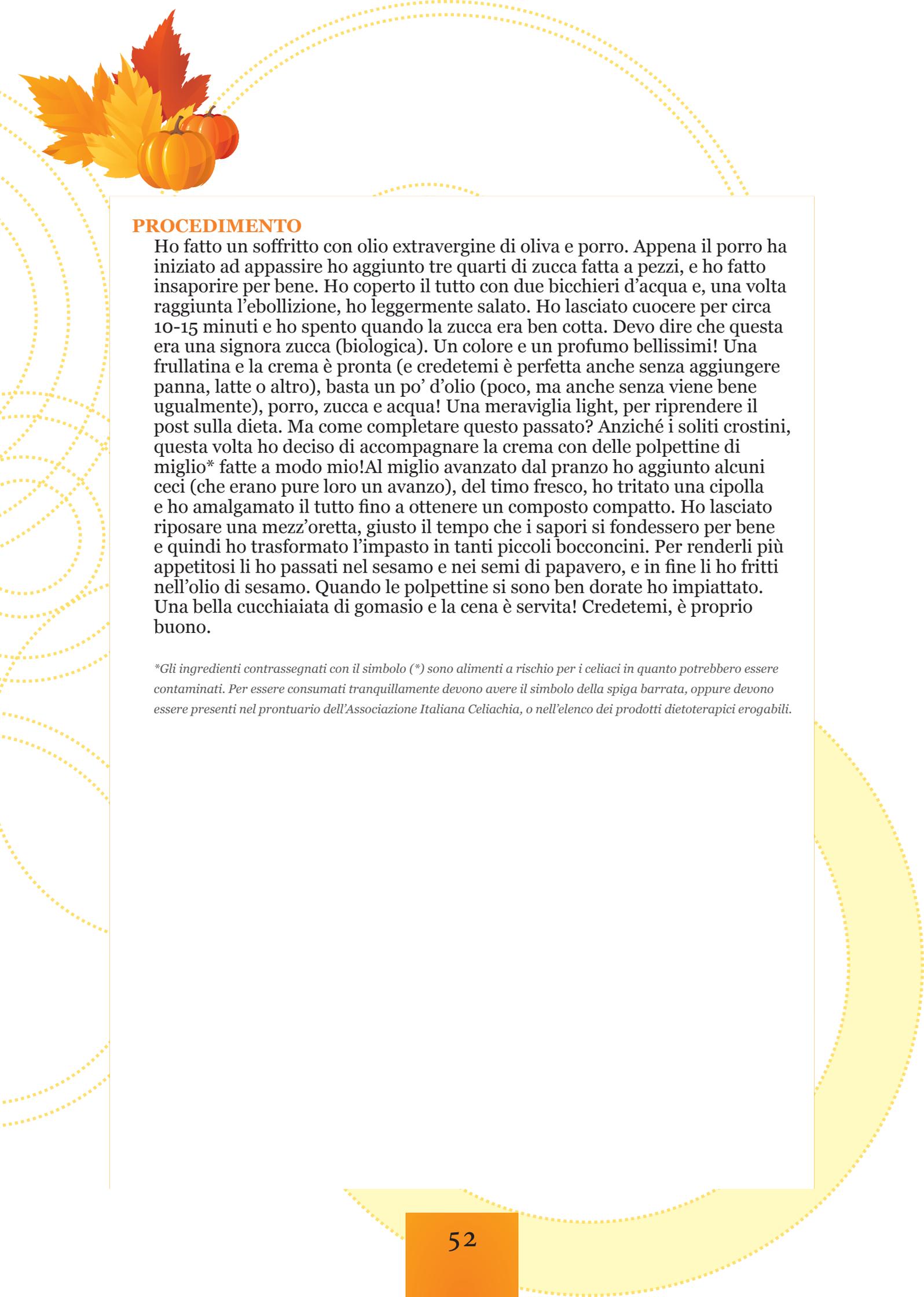
MIGLIO E ZUCCA A MODO MIO

di Michela

blog: feelfreeglutenfree.com

INGREDIENTI

10 ml olio extra vergine di oliva;
1 porro;
zucca;
4 tazze di acqua;
miglio cotto;
ceci cotti;
timo;
cipolla;
olio di sesamo;
semi di papavero;
semi di sesamo.



PROCEDIMENTO

Ho fatto un soffritto con olio extravergine di oliva e porro. Appena il porro ha iniziato ad appassire ho aggiunto tre quarti di zucca fatta a pezzi, e ho fatto insaporire per bene. Ho coperto il tutto con due bicchieri d'acqua e, una volta raggiunta l'ebollizione, ho leggermente salato. Ho lasciato cuocere per circa 10-15 minuti e ho spento quando la zucca era ben cotta. Devo dire che questa era una signora zucca (biologica). Un colore e un profumo bellissimi! Una frullatina e la crema è pronta (e credetemi è perfetta anche senza aggiungere panna, latte o altro), basta un po' d'olio (poco, ma anche senza viene bene ugualmente), porro, zucca e acqua! Una meraviglia light, per riprendere il post sulla dieta. Ma come completare questo passato? Anziché i soliti crostini, questa volta ho deciso di accompagnare la crema con delle polpettine di miglio* fatte a modo mio! Al miglio avanzato dal pranzo ho aggiunto alcuni ceci (che erano pure loro un avanzo), del timo fresco, ho tritato una cipolla e ho amalgamato il tutto fino a ottenere un composto compatto. Ho lasciato riposare una mezz'oretta, giusto il tempo che i sapori si fondessero per bene e quindi ho trasformato l'impasto in tanti piccoli bocconcini. Per renderli più appetitosi li ho passati nel sesamo e nei semi di papavero, e in fine li ho fritti nell'olio di sesamo. Quando le polpettine si sono ben dorate ho impiattato. Una bella cucchiata di gomasio e la cena è servita! Credetemi, è proprio buono.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*



ZUPPA DI CECI E ZUCCA

di Michela

blog: feelfreeglutenfree.com

INGREDIENTI (per 4 persone)

2 bicchieri di ceci secchi messi in ammollo per almeno 12 ore con un pezzetto di alga kombu;
un bicchiere di ceci neri ammollati per 24 ore sempre con un pezzetto di alga kombu;
olio extra vergine di oliva a vostro piacere;
1 porro;
2 spicchi d'aglio;
mezza cipolla;
quattro tazze d'acqua;
sale;
un quarto di zucca di medie dimensioni.



PROCEDIMENTO

Una volta trascorse le ore di ammollo ho cotto nella pentola a pressione i ceci bianchi con tre tazze d'acqua (fresca, quella dell'ammollo non deve essere utilizzata per la cottura), un po' di sale e sempre l'alga kombu. L'ammollo favorisce la dispersione dell'acido fitico e l'alga fa sì che i legumi rimangano più digeribili. Prima di chiudere la pentola a pressione ho fatto schiumare i ceci, poi ho aggiunto un po' di sale e l'alga, quindi ho chiuso. Ho lasciato cuocere per circa 1 ora e 30 minuti dal fischio. Stesso procedimento anche per i ceci neri, ma li ho lasciati cuocere almeno 20 minuti in più. Nel frattempo, nella mia superbellissima pentola di coccio, ho preparato un soffritto con olio extravergine di oliva e porro: andate a occhio e a gusto, non potete sbagliare. Infine ho tagliato la zucca a pezzetti (cubetti di circa mezzo centimetro, più o meno...). Una volta cotti, ho aggiunto al soffritto i ceci bianchi con la loro acqua di cottura e ho lasciato andare a fuoco lento ancora per un'altra mezz'oretta. I ceci neri invece li ho fatti saltare in una pentola con un po' di olio, aglio e cipolla tritata finemente in modo che si insaporissero per bene. A questo punto, con il frullatore a immersione, ho passato (frullato) i ceci bianchi e li ho lasciati riposare coperti, mentre la dadolata di zucca felicemente friggeva sul fuoco. La consistenza del passato deve essere quella di una zuppa, quindi se risultasse troppo denso aggiungete un po' di acqua, se fosse troppo liquido fate cuocere scoperto per qualche minuto a fiamma sostenuta. Quando la zucca si è rosolata per bene l'ho affogata nel passato di ceci e ho impiattato mettendo al centro una bella cucchiata di ceci neri. Una delizia. Se volete potete aggiungere nel soffritto del rosmarino o della salvia o una foglia di alloro. Io per questa volta ho preferito non aggiungere nulla, ma questi aromi ci stanno sicuramente benissimo.





SECONDI & PIATTI UNICI

Ricette con la zucca, senza glutine



PASTICCIO DI ZUCCA DELLA MAMMA

di Sonia

blog: lacassataceliaca.blogspot.it

INGREDIENTI

Zucca;
pomodori rossi;
cipolla;
origano;
formaggio grattugiato;
peperoncino piccante;
sale;
olio d'oliva.

PROCEDIMENTO

In una pirofila versare un filo d'olio d'oliva. Adagiare delle fettine sottilissime di cipolla per coprire il fondo. Aggiungere delle fettine sottilissime di pomodori rossi, spolverizzare con origano, sale, peperoncino piccante e poi coprire con fettine sottili di zucca. Spolverizzare con abbondante formaggio grattugiato e ripetere l'operazione un'altra volta. Versare un filo d'olio d'oliva e finire con uno strato di zucca e formaggio grattugiato. Infornare a 200° per circa 25 minuti, coprendo con alluminio se dovesse colorirsi troppo.



GATEAUX DI ZUCCA E PATATE

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI (per 4 persone)

650 g di patate;
350 g di zucca;
250 - 280 g di latte (dipende dalla zucca);
2 cucchiaini di sale;
1 tuorlo;
30 g di parmigiano grattugiato;
1 pizzico di noce moscata;
1 fetta intera di prosciutto di Praga senza glutine*;
50 g di scamorza affumicata (o altro formaggio);
pangrattato senza glutine*.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Cuocere le patate e la zucca a tocchetti nel latte con il sale. Quando le verdure saranno morbide aggiungere l'uovo e il parmigiano e frullare il tutto unendo anche il pangrattato e la noce moscata. Ungere con un cucchiaio d'olio una teglia da forno e cospargerne il fondo con pangrattato senza glutine. Versare ora metà del composto, lasciandolo con una spatola. Disporre sul purè il prosciutto tagliato a dadini e la scamorza a fettine. Coprire con il restante purè e completare con altro pangrattato e qualche fiocchetto di burro. Cuocere in forno caldo a 200° ventilato, per circa 30 minuti.



senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it



CURRY ROGAN JOSH **VEGETARIANO DI JAMIE OLIVER**

Senza lattosio, senza latte vaccino

di Sonia

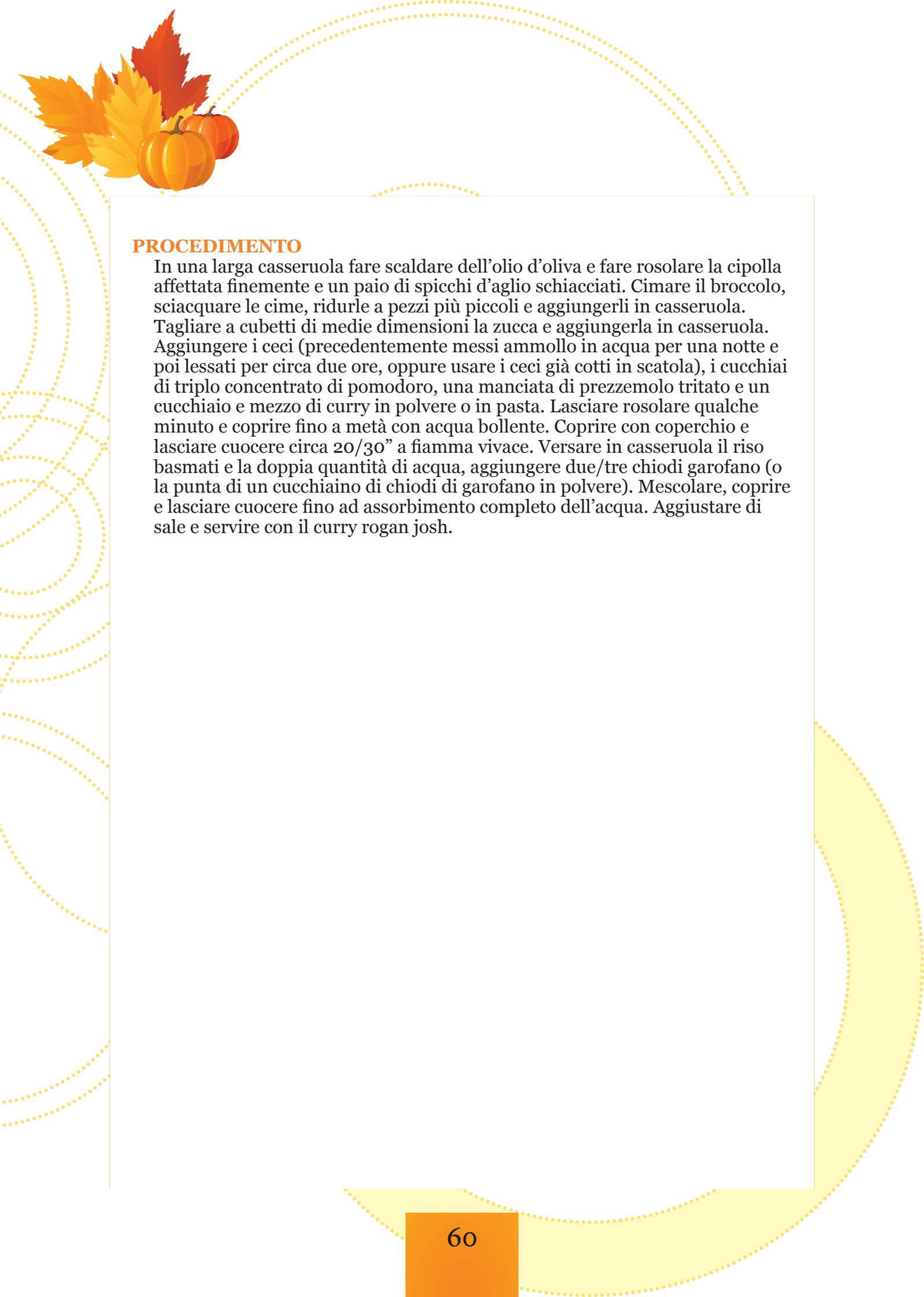
blog: lacassataceliaca.blogspot.it

INGREDIENTI

riso basmati;
broccolo;
zucca gialla;
ceci;
peperoncino;
cipolla;
olio d'oliva;
coriandolo;
prezzemolo;
2 cucchiaini di curry*;
concentrato di pomodoro;
chiodi di garofano;
aglio.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*





PROCEDIMENTO

In una larga casseruola fare scaldare dell'olio d'oliva e fare rosolare la cipolla affettata finemente e un paio di spicchi d'aglio schiacciati. Cimare il broccolo, sciacquare le cime, ridurle a pezzi più piccoli e aggiungerli in casseruola. Tagliare a cubetti di medie dimensioni la zucca e aggiungerla in casseruola. Aggiungere i ceci (precedentemente messi ammollo in acqua per una notte e poi lessati per circa due ore, oppure usare i ceci già cotti in scatola), i cucchiaini di triplo concentrato di pomodoro, una manciata di prezzemolo tritato e un cucchiaino e mezzo di curry in polvere o in pasta. Lasciare rosolare qualche minuto e coprire fino a metà con acqua bollente. Coprire con coperchio e lasciare cuocere circa 20/30" a fiamma vivace. Versare in casseruola il riso basmati e la doppia quantità di acqua, aggiungere due/tre chiodi garofano (o la punta di un cucchiaino di chiodi di garofano in polvere). Mescolare, coprire e lasciare cuocere fino ad assorbimento completo dell'acqua. Aggiustare di sale e servire con il curry rogan josh.



CAPONE E ZUCCA IN AGRODOLCE

Senza lattosio, senza latte vaccino

di Stefania

blog: saporiesaporifantasia.blogspot.it

INGREDIENTI (per 4-5 persone)

- 500 gr di zucca;
- 1 pesce capone (abbastanza grande);
- 4 porri medi;
- farina di riso per panare;
- 4 cucchiaini di aceto bianco;
- 2 cucchiaini rasi di zucchero;
- sale;
- 8 cucchiaini di olio;



**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Per prima cosa ho sbucciato, levato i semi, lavato e tagliato la zucca. Ho anche lavato i porri, tolto la parte più esterna e li ho tagliati in 8 per la lunghezza e sciacquati abbondantemente. Poi li ho tagliati a bastoncini di due centimetri (circa). Quindi in una padella capace ho fatto riscaldare un po' d'olio e ho fatto saltare, prima la zucca e poi ho aggiunto i porri. Dopo circa una decina di minuti ho messo da parte le verdure e nella stessa padella ho soffritto il pesce, tagliato anch'esso a dadini, e infarinato con la farina di riso. Quando mi è sembrato abbastanza dorato da tutte le parti ho aggiunto le verdure e ho bagnato con l'aceto e lo zucchero. Ho fatto sfumare. Aspettate qualche minuto per servire, da freddo è ancora meglio. E se riuscite a farlo un giorno prima, ne acquisterà in sapore. Servite con foglie di menta tritate.

QUICHE CON ZUCCA, PORRI E NOCI PECAN

di Stefania

blog: saporiesaporifantasia.blogspot.it

INGREDIENTI

300 g di farina (per me Farmo)*;
100 g di vino bianco;
100 g di acqua minerale naturale;
40 g di olio extravergine d'oliva;
sale.

Per la farcia:

500 g di zucca;
1 porro grande;
300 g di ricotta di pecora;
1 scalogno;
8 cucchiaini di vino bianco (io come sopra);
3 uova codice 0 (bio) o 1 (allevate all'aria aperta);
125 g di pancetta affumicata;
parmigiano reggiano q.b.;
50 g di noci pecan (sostituibili con le noci normali) tritate;
olio extravergine di oliva;
sale.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*





PROCEDIMENTO

Impastate la farina con il sale, l'olio, il vino e l'acqua, fin quando avrete una pasta morbida, ma non appiccicosa. E' più facile se mettete prima tutti gli ingredienti soli all'interno di una ciotola capiente e poi, nel mezzo, mettete tutti liquidi e con una forchetta cominciate ad amalgamare con una forchetta. Quando le polveri e i liquidi saranno amalgamati, con poca farina sulle mani, impastate per pochi minuti e lasciate riposare. Nel frattempo preparate il condimento.

Tagliate la zucca a dadini, così come lo scalogno e fate rosolare con un po' d'olio in una pentola capiente. Quindi aggiungete un po' di vino bianco, lasciate sfumare e aggiungete circa 1 dl di acqua. Fate cuocere per circa 20 minuti, controllando che non si asciughi.

Lavate il porro, eliminate le foglie più esterne e tagliatelo a rondelle sottili. Fate rosolare con un po' olio. Coprite con un coperchio e fate cuocere, facendo attenzione che non si brucino. Caso mai aggiungete qualche cucchiaino di acqua.

Quando tutto sarà freddo, mescolate la zucca, schiacciandola un po' con una forchetta, i porri, la ricotta, il parmigiano, la pancetta e le noci tritate. Quindi stendete la pasta. Io con questa dose sono riuscita a fare due quiche, e versate il condimento su ogni quiche. Cuocete in forno a 180° (anche ventilato) per una ventina di minuti.

NOTE: La quiche si può mangiare sia calda, che tiepida che fredda.



CONTORNI

Ricette con la zucca, senza glutine



ZUCCA E CIPOLLE CRUDISTE

Senza lattosio, senza latte vaccino

di Stefania

blog: saporiesaporifantasia.blogspot.it

INGREDIENTI

Zucca;
cipolle di Tropea;
sale;
zucchero;
aceto;
olio.

PROCEDIMENTO

Pulite, togliete la buccia e tagliate sottilmente (meglio con una affettatrice) la zucca. Tagliate (prima) la cipolla (sempre con l'affettatrice) a rondelle e mettetela a bagno con acqua e aceto per circa due ore. Quindi sciacquatela bene e mescolatela alla zucca e condite con olio, sale aceto e zucchero.



ZUCCA IN AGRODOLCE

Senza lattosio, senza latte vaccino

di Stefania

blog: saporiesaporifantasie.blogspot.it

INGREDIENTI

1/2 kg di zucca;
2 cipolle;
olio extravergine di oliva e sale;
1/4 di bicchiere di aceto bianco;
menta.

PROCEDIMENTO

Pulire la zucca eliminando la buccia e i semi. Tagliare a tocchetti. Far riscaldare l'olio in una padella e rosolare per bene la zucca con abbondante olio. Mettetela da parte. Pelate e tagliate a fettine le cipolle e soffriggete anche esse nell'olio della zucca. Quando saranno dorate, aggiungete la zucca, salate e versate l'aceto con un po' di zucchero e lasciate evaporare. Spegnerne il fuoco e aggiungere abbondante menta.



Note: Qualche piccola precisazione: questa ricetta in realtà, nella versione palermitana richiede l'uso dell'aglio che va fatto imbiondire nell'olio. L'olio così profumato servirà a friggere la zucca. La zucca in realtà va fatta a fettine. Io però, per paura di rompere queste fettine, molto delicate, ho preferito proporla a cubetti. Infine, questa ricetta è naturalmente priva di glutine, perché non si utilizza nessun ingrediente che possa essere a rischio. Inoltre, non essendo presente nessun elemento di origine animale è adatto a chi segue una dieta vegana.



NASTRINI DI ZUCCA FRITTI

Senza lattosio, senza latte vaccino

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI

1 fetta di zucca;
olio extravergine di oliva per friggere.

PROCEDIMENTO

Lavare e sbucciare la zucca.

Con un pelapatate tagliare dei nastri e friggerli in olio caldo fino a che risulteranno dorati e croccanti. Servire caldi con pepe e sale macinati al momento



STUFATO

Senza lattosio, senza latte vaccino

*di Michela
blog: feelfreeglutenfree.com*

INGREDIENTI

1 zucca;
2 cipolle;
1 barbabietola;
1 carota;
salsa tamari*
alga kombu.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Questo l'ordine che ho dato alle verdure: la carota che è una radice è stata l'ultima a entrare in pentola; in basso ho posto l'alga Kombu, annegata da un dito d'acqua, e poi è stato il turno della zucca, quindi della cipolla, della rapa e in fine, per l'appunto, ho messo la carota. Vietato mescolare! Tutto deve essere stabile in quell'ordine, e deve cuocere lentamente. Prima di chiudere la mia tajine marocchina, ho annaffiato le verdure con un cucchiaino di tamari usato al posto del sale e ho fatto cuocere per una mezz'oretta abbondante a fuoco lento.

NOTE: Il tamari, a differenza della salsa di soia classica, non contiene frumento. In commercio lo trovate facilmente anche con la spiga sbarrata.



LIEVITATI

Ricette con la zucca, senza glutine



BIOVETTE ALLA ZUCCA

di Gaia

blog: lagaiaceliaca.blogspot.it

Ingredienti

550 g di mix di farine dietoterapiche senza glutine*;
200 ml di vino bianco frizzante;
150 g di acqua;
280 g di zucca cotta al forno passata;
60 ml di olio extravergine di oliva;
10 g di sale;
8 g di lievito di birra liofilizzato;
Un pizzico di zucchero.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*



PROCEDIMENTO

Sbriciolare in una scodella il lievito in 50 ml di vino, aggiungere un pizzico di zucchero e farina quanto basta per avere una pastella morbida. Coprite e lasciate gonfiare per un'ora. In una ciotola più capiente mettere il mix di farine avanzato setacciate, la zucca, l'olio, il restante vino, 100 ml di acqua, il sale e il primo impasto. Impastare, verificando la consistenza: deve venire un impasto piuttosto morbido e appiccicoso, eventualmente aggiungere i restanti 50 ml di acqua. L'impasto si fa in una ciotola, con una spatola, quando il tutto è ben amalgamato formare come si può una palla e lasciar riposare in luogo tiepido ma non troppo secco per un'ora (anche di più) o comunque fino al raddoppio della palla. Perfetto il forno con la sola lucina accesa. Riprendete l'impasto, suddividetelo in metà e poi ancora in quattro. Per ogni pezzo schiacciate leggermente la pasta fino a ottenere una striscia dello spessore massimo di un cm e la larghezza di 6 circa. Coprire un pacco di farina con un canovaccio infarinato, arrotolare le strisce, e metterne due su un canovaccio infarinato (ho usato il Mix it! della DS), con le chioccioline contro un pacco di farina, alzare un po' il canovaccio e mettere, chiocciola contro chiocciola, le altre due strisce arrotolate. Le chioccioline libere di queste due ultime vanno messe contro un altro pacco di farina. Lasciare coperti con i lembi del canovaccio una quarantina di minuti, anche qualcosa di più, nel frattempo accendere il forno a 230 °C, mettendo sul fondo un recipiente con almeno mezzo litro di acqua calda. Quando sono ragionevolmente lievitati, tagliarli a metà per il senso della lunghezza, da chiocciola a chiocciola, in modo che vengano fuori approssimativamente dei mezzi cilindri, e fare, sul lato tagliato, piatto, con una lametta o un coltello affilato un taglio da chiocciola a chiocciola profondo circa 1 cm. Finalmente sono pronte per essere infornate! Cuocere a 230 °C per 10', poi abbassare a 200 °C e terminare la cottura dopo altri 20'.



PANINI ALLA ZUCCA CON HUMUS DI BARBABIETOLA

di Stefania

blog: saporiesaporifantasie.blogspot.it

INGREDIENTI

Per il pane:

400 g di farina (per me 300 g di riso e 100 g di grano saraceno)*;
10 g di xantano;
280 - 300 g di acqua (io ne ho usati 300 g);
40 g di olio;
16 g di lievito di birra fresco;
1 cucchiaino di sale;
1 cucchiaino di zucchero;
150 g zucca.

Per l'Hummus:

200 g di barbabietola cotta;
120 g di ceci lessati;
mezzo spicchio d'aglio;
1 cucchiaio di succo di limone;
90 g di yogurt greco;
1 cucchiaio di tahina (pasta di sesamo);
mezzo cucchiaino di cumino in polvere;
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva;
sale, pepe.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*



PROCEDIMENTO

Il giorno prima ho fatto cuocere in forno la zucca e poi li ho scolati ben bene. Il giorno dopo li ho strizzati benissimo e li ho ridotti in purea col Bimby. Quindi ho aggiunto tutti gli altri ingredienti in questo ordine: acqua (tiepida in cui ho sciolto il lievito), olio, zucchero, farine, xantano, sale e ho azionato con la funzione spiga per due minuti. In realtà alla fine dovevo toglierlo dal boccale e farlo lievitare in un'altra ciotola. Siccome l'impasto è appiccicoso e morbido, io l'ho coperto con uno strofinaccio e poi con un pile e l'ho lasciato lievitare per una ora e mezza. Resistete alla tentazione di aggiungere farina, altrimenti non verrà buono! Trascorso questo tempo, prelevatelo con le mani infarinate e lavoratelo su un piano di lavoro infarinato. Vi rimarrà il composto appiccicato alle mani, ma non vi scoraggiate. Formate i panini (ne vengono circa 16 piccoli). Fateli lievitare 1 ora in forno spento e con la lucina accesa. Spennellateli poco con acqua (2 cucchiaini) e olio (1 cucchiaino) e fateli cuocere a 190° per circa 20 minuti, se avete un forno statico. Nel mio li ho fatti cuocere a 170° per 20 minuti, perché non posso togliere la funzione ventilato. Essendo colorati non si vede la crosticina, ma se non li farete colorati dovrà averla.

Per l'Hummus. Tagliate a pezzi la barbietola e mettetela nel mixer insieme ai ceci, sgocciolati dall'acqua di conservazione e sciacquati diverse volte, lo spicchio d'aglio, il succo di limone, lo yogurt, la tahina, il cumino in polvere e l'olio d'oliva. Salate, pepate e frullate. Una parte io l'ho fatta omettendo l'aglio perché presenti tre persone intolleranti. Ho poi spalmato questa crema sul pane alla zucca.



PANE “ARABO” ALLA ZUCCA CON LIEVITO MADRE

Senza lattosio, senza latte vaccino

di Michela

blog: feelfreeglutenfree.com

INGREDIENTI

per l'impasto:

150 g di lievito madre senza glutine rinfrescato tre giorni prima;
170 ml di acqua (la dose dovrebbe essere tra 150 e 215 ml);
225 g di farina (per me 100 g di farina di mais bianca, 60 g di farina mix B, 50 g di farina Werz, 15 g di farina di riso impalpabile)*;
100 g di polpa di zucca cotta al forno;
5 ml di olio extra vergine di oliva;
1 cucchiaino di succo di mela concentrato;
sale.

per l'imbottitura:

un bicchiere di ceci neri cucinati la sera precedente;
3 pomodorini secchi;
zucca a pezzetti cotta a vapore;
foglie di scarola;
olio extra vergine di oliva;
cipollotto.

per la salsina:

senape in grani (o anche senape normale)*;
tamari*;



succo di mela concentrato (ma se volete anche malto di riso certificato);
succo di limone.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Ho messo il lievito madre in una ciotola di vetro, ho aggiunto l'acqua tiepida nella quale ho sciolto il succo di mela concentrato e ho lasciato riposare per una mezz'oretta. Dopo di che ho aggiunto le farine, la polpa di zucca (che nel frattempo ho cotto in forno) schiacciata con una forchetta, l'olio, il sale, e ho impastato il tutto per qualche minuto con un cucchiaino di legno (non avevo voglia di avviare l'impastatrice e ho fatto anche un po' di ginnastica!!!).

La consistenza dell'impasto deve essere appiccicoso, ma non liquido: un impasto morbido, ma compatto, per intenderci.

Quando si è amalgamato per bene, ho coperto la ciotola con un telo di cotone e ho lasciato lievitare in forno tiepido per tutta la notte. Beeello!! Anche questa volta il "miracolo" si è compiuto. L'impasto è lievitato.

Ho preso la mia bella spianatoia, c'ho appoggiato sopra un foglio di carta da forno un po' infarinato e ho rovesciato l'impasto: regolate la farina in modo tale che non vi si appiccichi tutto sulle mani. Non ne serve molta, vedrete che diventa subito lavorabile. Fate le vostre pagnotte (con le dosi ne escono 6 circa) e appiattitele come per fare il pane arabo. Io le ho lasciate riposare giusto il tempo di preparare l'imbottitura.

Non volendo mettere i ceci interi, ma comunque neppure completamente passati, ho deciso di utilizzare l'attrezzo per fare i passatelli in modo da schiacciarli senza sbriciolarli o spappolarli troppo. E il risultato ottenuto è stato proprio quello desiderato! Ho scaldato una pentola con un filo d'olio d'oliva, ho tagliato i pomodorini secchi e li ho aggiunti assieme ai ceci e alla zucca facendo saltare il tutto per qualche minuto: un profuminoooo. Per fortuna l'odore del cibo la mattina non mi infastidisce affatto!!! A fuoco spento ho aggiunto del cipollotto crudo tagliato finemente e ho lasciato insaporire. Questa operazione avrà sì o no richiesto 6-7 minuti (forse anche meno).

Quindi ho scaldato il testo romagnolo e ho cotto il mio pane "arabo": 6 minuti per lato (deve essere ben cotto anche all'interno). E ho anche fatto colazione!!! Una volta pronto, l'ho lasciato raffreddare un pochino e poi l'ho tagliato a metà e farcito con due foglie di scarola appena saltate in padella e con quella bontà ai ceci.

Per le dosi vado a occhio con le dosi e mescolo tutto!

Note: Le proporzioni tra lievito, acqua e farina le ho fatte basandomi sulle indicazioni di Olga ed Emanuela descritte nel loro libro "Ricettario per celiaci. Panetteria senza glutine", Aliberti editore, Reggio Emilia 2010, p. 47



DOLCI

Ricette con la zucca, senza glutine



CROSTATA DI ZUCCA AL CIOCCOLATO

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI

Per la frolla:

- 300 g di mix di farine naturali per crostate e biscotti*;
- 120 g di burro;
- 120 g di zucchero;
- 1 cucchiaino dicannella in polvere*;
- 1 uovo intero e un tuorlo;
- 1 cucchiaino di lievito per dolci*;

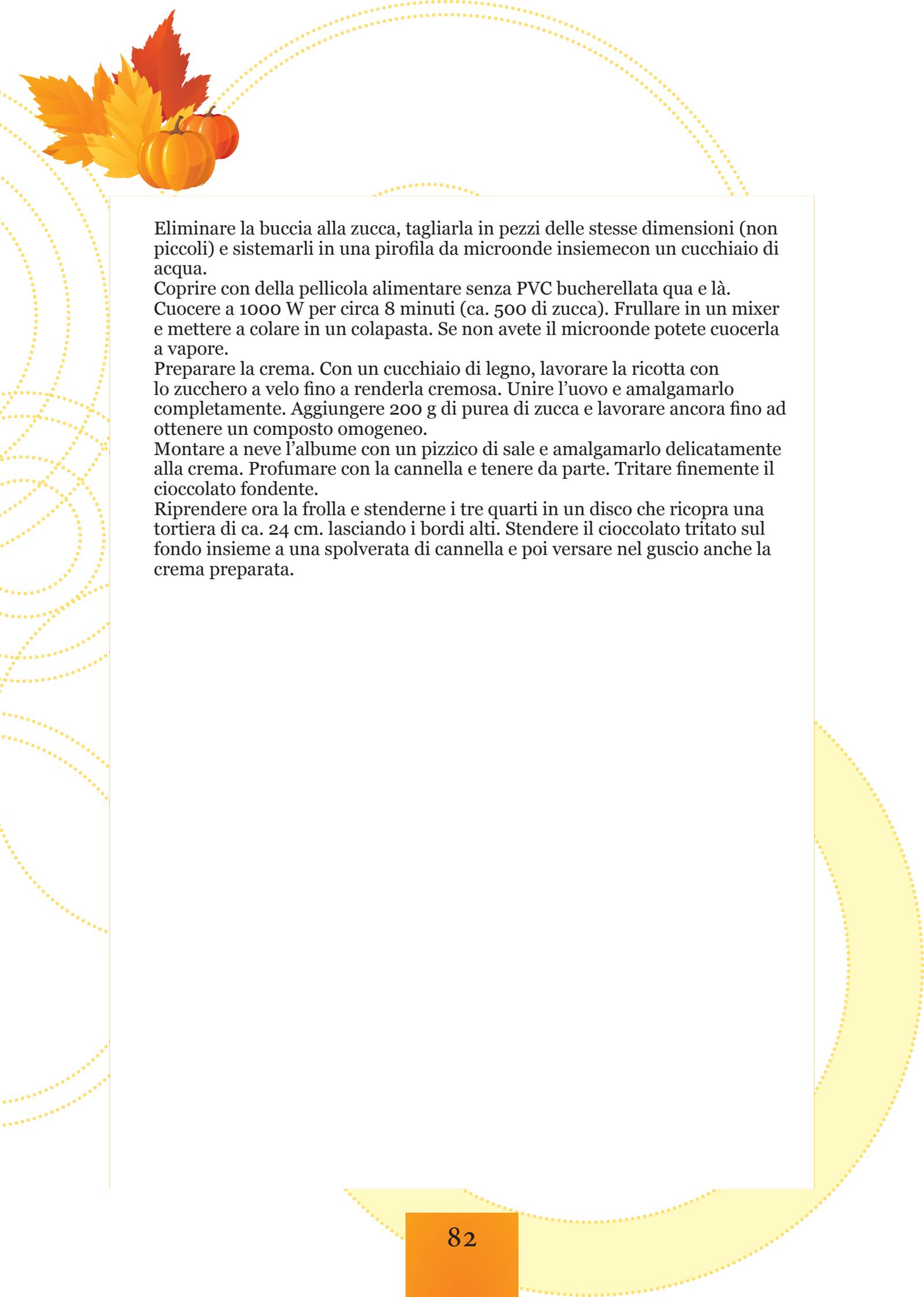
Per il ripieno:

- 400 g di zucca gialla;
- 150 g di ricotta;
- 70 g di zucchero a velo senza glutine o frullato in casa;
- 80 g di cioccolato fondente*;
- 1 uovo intero;
- 1 albume;
- 1 cucchiaino di cannella*.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Preparare la frolla a mano o in una planetaria con la frusta a foglia. Cominciare a lavorare il burro morbido a pezzettini insieme allo zucchero e alle farine. Aggiungere quindi le uova e per ultimo il lievito fino a compattare l'impasto. Metterlo in frigo mentre si prepara la crema. Preparare la purea di zucca (potete farlo anche il giorno prima).



Eliminare la buccia alla zucca, tagliarla in pezzi delle stesse dimensioni (non piccoli) e sistemarli in una pirofila da microonde insieme con un cucchiaio di acqua.

Coprire con della pellicola alimentare senza PVC bucherellata qua e là. Cuocere a 1000 W per circa 8 minuti (ca. 500 di zucca). Frullare in un mixer e mettere a colare in un colapasta. Se non avete il microonde potete cuocerla a vapore.

Preparare la crema. Con un cucchiaio di legno, lavorare la ricotta con lo zucchero a velo fino a renderla cremosa. Unire l'uovo e amalgamarlo completamente. Aggiungere 200 g di purea di zucca e lavorare ancora fino ad ottenere un composto omogeneo.

Montare a neve l'albume con un pizzico di sale e amalgamarlo delicatamente alla crema. Profumare con la cannella e tenere da parte. Tritare finemente il cioccolato fondente.

Riprendere ora la frolla e stenderne i tre quarti in un disco che ricopra una tortiera di ca. 24 cm. lasciando i bordi alti. Stendere il cioccolato tritato sul fondo insieme a una spolverata di cannella e poi versare nel guscio anche la crema preparata.



FLAN DI ZUCCA SPEZIATO

di Simonetta

blog:glu-fri.com

INGREDIENTI

800 g di zucca (pesata già pelata e pulita);
1/2 chiodi di garofano;
1 anice stellato;
1 pezzetto di cannella*;
3 - 4 semi di cardamomo;
150 g di zucchero;
1 pezzetto di zenzero (1/2 cm circa);
1/2 l di latte;
3 cucchiaini di amido di mais (detto anche maizena)*;
4 cucchiaini di miele.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Cucinare la zucca tagliata a dadini in poca acqua con tutte le spezie per 20-30 minuti. Per comodità le spezie di possono legare tra loro o mettere in sacchetto di garza. Nel frattempo preparare il caramello di miele direttamente nello stampo versando il miele nello stampo e cuocendolo a fuoco basso, fino a che abbia un color caramello chiaro. Lasciare raffreddare. Quando la zucca è morbida, eliminare le spezie e fare un purè, attenzione a non lasciare grumi. Sciogliere l'amido di mais in un poco di latte. Mettere il purè di zucca, lo zucchero, il latte e l'amido di mais sciolto lo zenzero grattugiato in una pentola, cuocere a fuoco medio fino a che bolla mescolando costantemente. Versare il composto nello stampo con il caramello, lasciare che si raffreddi e fare riposare in frigo almeno 2 ore prima di sformare il flan.



PUMPKIN PIE

di Simonetta
blog: glu-fri

INGREDIENTI

Per la pasta brisée

250 g de mix de farine senza glutine (per me 40% de amido di mais-100 g,
30% de farina di riso -75 g, 30% de farina de mandioca- 75 g);
8 g di xantano (un cucchiaio);
125 g di burro freddo;
5 g di sale;
60 ml acqua fredda.

Per il ripieno

350 g di purè di zucca;
3 uova;
10 g di cannella in polvere*;
5 g di zenzero grattugiato;
la punta di cucchiaino di noce moscata;
la punta di un cucchiaio di pepe;
1 pizzico di sale;
10 g di amido di mais (maizena)*;
100 ml di panna;
80 ml di latte intero;
175 g di zucchero di canna integrale.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*



PROCEDIMENTO

Preparare la pasta brisée a mano: Formare una corona con la farina e il sale e mettere il burro freddo in mezzo, mescolare con cercando di non scaldare il burro fino ad ottenere una sabbia, si può fare utilizzando un coltello o una spatola per rompere il burro e poi sbriciolare il tutto velocemente con le mani, aggiungere acqua fredda al composto fino a che si unisca e formi una palla morbida. La quantità di acqua dipende molto da come il mix di farine e burro la assorba. Non esagerare con l'acqua se no l'impasto è troppo blando e nemmeno metterne poco se no gli ingredienti non si uniscono. Dare alla pasta una forma rettangolare e avvolgerà in una pellicola trasparente e lasciarla riposare nel frigo per almeno 2 ore. Con un robot: mescolare la farina e il burro, aggiungere l'acqua, il tutto molto rapidamente e finire di compattare la pasta su un piano di lavoro. Dare alla pasta una forma rettangolare e avvolgerla in una pellicola trasparente e lasciarla riposare nel frigo per almeno 2 ore. Dopo 2 ore si può stendere la pasta. Infarinare il piano di lavoro con un po' del mix di farina o semplicemente con farina di riso e stendere la pasta con mattarello. E meglio mettere sulla pasta un foglio di pellicola e passare il mattarello sopra, così non si attacca. Se si vuole si può appoggiare la pasta su un pezzo di carta forno che può essere trasferito direttamente nello stampo in cui si cuocerà. Se si rompe, ed e' facile che si rompa, faccio un patchwork con i pezzettini di pasta. Mettere in frigo. Cuocere la pasta in bianco: scaldare il forno a 180 gradi e cuocere la pasta con un peso sopra (ad es. dei fagioli, ovviamente si appoggia su un foglio di carta forno per poter rimuoverlo facilmente) affinché non si sollevi per 10-15 minuti quando i bordi cominciano a dorarsi. Preparare il ripieno. Unire le spezie con lo zucchero e l'amido di mais. In un ciotola battere le uova con gli ingredienti secchi fino a ottenere una crema, aggiungere il purè. Versare il latte e la panna nella preparazione e mescolare. Porre il composto di zucca sul fuoco basso e farlo scaldare mescolando per 7-9 minuti a 60 gradi, ossia deve rimanere tiepido. Riempire l'involucro di pasta brisée con il composto e informarla per 20-25 minuti sino a che il ripieno si sia rassodato e la crosta della torta dorata. Il centro della torta potrebbe rimanere gelatinoso, si condenserà quando si raffredda. Si può servire con un ciuffo di panna montata. Per fare il purè di zucca: tagliare la zucca a pezzi e metterla in forno caldo per 30/40 minuti. Quando la polpa è morbida eliminare le bucce e frullarla.



TORTA DI ZUCCA E MAIS

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI

450 g di zucca cruda già sbucciata;
200 g di farina di mais finissima*;
100 g di farina Mix di farine naturali per impasti lievitati;
4 uova;
200 g di zucchero;
100 g di burro;
1/2 bicchiere di limoncello;
la punta di un cucchiaino di vaniglia Bourbon;
10 g di lievito per dolci*;
1 pizzico di sale.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Cuocere la zucca a vapore. Io risolvo con il microonde in 5 minuti ;) Scolare la zucca e poi frullarla lasciandola ancora raffreddare e scolare. Preriscaldare il forno a 180° ventilato per dolci. Imburrare e infarinare (o rivestire di carta forno) una teglia apribile da 24 cm. Fondere il burro e lasciarlo intiepidire. Montare le uova con lo zucchero in planetaria con la frusta a filo. Unire il burro fuso e amalgamare. Sostituire la frusta con la K e unire ora le due farine e il lievito setacciati, il sale, la vaniglia, il liquore e la zucca. Lavorare fino a rendere omogeneo il composto e versarlo nella teglia. Cuocere per circa 40 minuti (prova stecchino!). Sfornare e lasciar raffreddare su una gratella. Spolverare a piacere con zucchero a velo senza glutine.



HALLOWEEN CHEESECAKE

di Sonia

blog: lacassataceliaca.blogspot.it

INGREDIENTI

per la base:

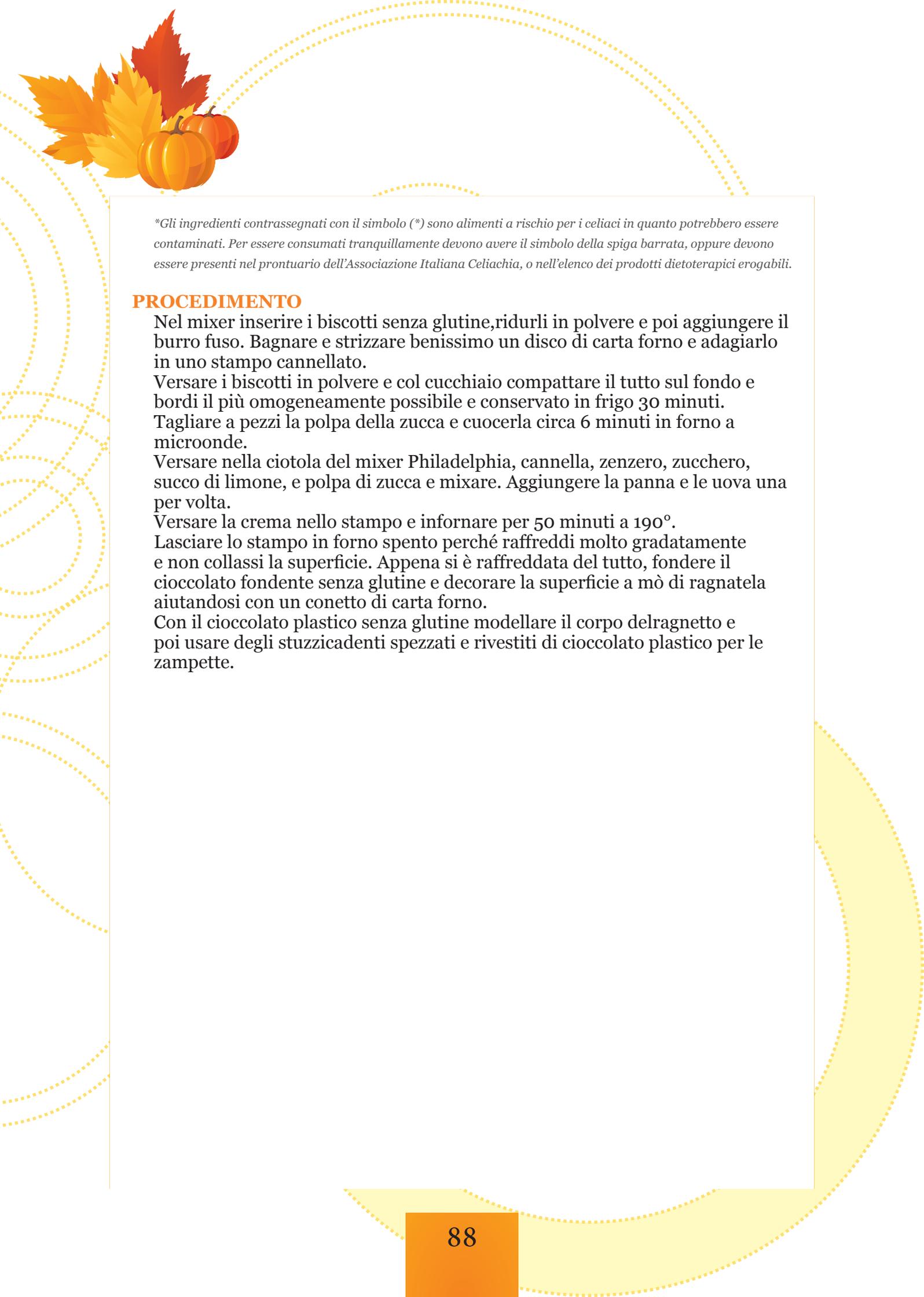
250 g biscotti tipo digestive senza glutine*;
150 g di burro fuso;
2 cucchiaini zucchero di canna.

per la crema:

1 cucchiaino cannella in polvere*;
3 cucchiaini succo di limone;
200 ml panna fresca;
500 g di formaggio fresco tipo Philadelphia;
1 pizzico sale;
250 g di polpa di zucca;
2 uova;
2 tuorli;
1/2 cucchiaino zenzero tritato;
200 g zucchero semolato.

per la decorazione:

cioccolato fondente*;
cioccolato plastico senza glutine*.



**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Nel mixer inserire i biscotti senza glutine, ridurli in polvere e poi aggiungere il burro fuso. Bagnare e strizzare benissimo un disco di carta forno e adagiarlo in uno stampo cannellato.

Versare i biscotti in polvere e col cucchiaio compattare il tutto sul fondo e bordi il più omogeneamente possibile e conservato in frigo 30 minuti.

Tagliare a pezzi la polpa della zucca e cuocerla circa 6 minuti in forno a microonde.

Versare nella ciotola del mixer Philadelphia, cannella, zenzero, zucchero, succo di limone, e polpa di zucca e mixare. Aggiungere la panna e le uova una per volta.

Versare la crema nello stampo e infornare per 50 minuti a 190°.

Lasciare lo stampo in forno spento perché raffreddi molto gradatamente e non collassi la superficie. Appena si è raffreddata del tutto, fondere il cioccolato fondente senza glutine e decorare la superficie a mò di ragnatela aiutandosi con un conetto di carta forno.

Con il cioccolato plastico senza glutine modellare il corpo del ragnetto e poi usare degli stuzzicadenti spezzati e rivestiti di cioccolato plastico per le zampette.



BISCOTTI ALLA ZUCCA

di Anna

blog: ilricettariodianna.com

INGREDIENTI per i biscotti

250 g di polpa di zucca;
1 bicchierino di liquore all'arancia;
175 g di zucchero;
530 g di farina senza glutine*;
170 g di burro;
1 uovo;
la buccia grattugiata di un'arancia.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Lessate la zucca in poca acqua. Scolatela e trasferitela in una casseruola con 50 g di zucchero e il liquore. Lasciate asciugare sul fornello per 10 minuti, quindi riducetela in purea. Lasciate raffreddare. Impastate la farina con il burro, lo zucchero, l'uovo, la buccia del limone e la purea di zucca. Formate un panetto e mettetelo in frigo per mezz'ora. Stendete la pasta con il mattarello e incidete la pasta con l'apposito tagliapasta a forma di zucca. Infornate a 180° per 20/25 min, decorate con glassa o cioccolato.



FRITTELLINE DOLCI DI ZUCCA

di Valentina, Elisa, Rossella Federica
blog:spuntiespuntisenzaglutine.blogspot.com

INGREDIENTI (per una ventina di frittelline)

500g di zucca;
1 uovo;
1 cucchiaino di zucchero;
2 cucchiai di farina senza glutine*;
cannella e zucchero per spolverizzare*;
olio d'oliva per friggere.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Sbucciare la zucca, lavarla e farla bollire in acqua leggermente salata. Appena sarà morbida alla forchetta, lasciarla gocciolare per una decina di minuti in uno scolapasta. Mettere in una ciotola, aggiungere l'uovo, il cucchiaino di zucchero e la farina. Mescolare bene finché l'impasto non risulterà morbido e omogeneo.

Se necessario aggiungere farina.

In una padella riscaldare l'olio (non troppo). A cucchiaiate porre l'impasto nell'olio finché non saranno ben dorate le parti. Dopo averle fritte lasciarle riposare qualche minuto sulla carta assorbente. Spolverizzare con cannella e zucchero..e servire!!



MUFFINS ALLA ZUCCA CON SALSA MOU

di Stefania

blog: saporiesaporifantasie.blogspot.it

INGREDIENTI

225 g Farina per dolci senza glutine (per me Ruggeri)*;
95 g Farina di riso integrale;
140 g miele millefiori;
1/4 cucchiaino di sale;
250 g purè di zucca;
1 cucchiaino di caffè di cannella*;
1/4 cucchiaino di caffè di noce moscata;
2 uova.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*

PROCEDIMENTO

Separate gli ingredienti umidi da quelli in polvere. Aggiungete questi ultimi ai primi e mescolate (anche con un frullatore) fino a quando gli ingredienti non saranno ben amalgamati. Versate nei pirottini (io mi aiuto con una paletta per fare le palline di gelato) e cuocete per circa 15-18 minuti in forno già caldo a 180°, se statico, o a 170°, se ventilato, o fino a quando uno stecchino non esce pulito.

Guarnite con la salsa mou e i semi di zucca.

PLUMCAKE ALLA ZUCCA E MANDORLE

Senza lattosio, senza latte vaccino

di Stefania

blog: saporiesaporifantasie.blogspot.it

INGREDIENTI

175 g di tazza di farina di mandorle;
1 ¼ cucchiaino di bicarbonato di sodio;
½ cucchiaino colmo di cannella;
¼ cucchiaino di noce moscata;
250 g di zucca;
60 g di miele (meglio se di acacia);
60 g di malto di riso;
60 g di olio d'oliva ligure;
3 uova medie codice 0 o 1;
3 cucchiari da tavola di acqua;

PROCEDIMENTO

Preriscaldate il forno a 180°. In una ciotola aggiungete tutti gli ingredienti secchi e mescolate fino a quando tutti gli ingredienti non saranno incorporati l'uno nell'altro. Poi, in una grande ciotola aggiungete 3 uova e sbattete fino a renderle schiumose. Aggiungete la zucca, cotta precedentemente al forno e tritata, mescolate fino a quando non ci saranno più grumi. Aggiungete l'olio e continuate a mescolare fino a quando non sarà completamente incorporato, aggiungete il miele, il malto di riso e mescolate. Mescolando, aggiungete lentamente un terzo degli ingredienti secchi e poi un terzo dell'acqua e continuate fino a quando tutti gli ingredienti non saranno incorporati. Versate il composto nella teglia, cospargete di cranberries e infornate per circa 35 minuti. Usate uno stampo da plumcake piccolo per avere delle fette più alte. Il dolce è molto umido e morbido.





MADELEINES DI ZUCCA E CANNELLA

Senza lattosio

di Anna Lisa

blog: senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

INGREDIENTI

260 g di farina senza glutine per dolci (io Mix di farine per biscotti e crostate)*;
1 cucchiaino e 1/4 di lievito per dolci*;
1 cucchiaino di bicarbonato;
1 cucchiaino di cannella in polvere*;
1/4 di cucchiaino di zenzero in polvere*;
1/8 di cucchiaino di chiodi di garofano in polvere (io non l'ho messo);
1/2 cucchiaino di sale fino;
2 uova;
260 g di zucchero di canna (io metà bianco e metà grezzo);
120 ml di olio leggero (io di riso);
1 cucchiaino di estratto di vaniglia puro (io una punta di vaniglia Bourbon);
215 g di purea di zucca (circa 400 g cruda);
70 g di cioccolato bianco per la decorazione (opzionale)*.

**Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo (*) sono alimenti a rischio per i celiaci in quanto potrebbero essere contaminati. Per essere consumati tranquillamente devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.*





PROCEDIMENTO

Sbucciare la zucca e lavarla asciugandola un po'. Tagliarla a cubetti e disporla in una pirofila in Pirex con 1 cucchiaio d'acqua per ogni 100 g di zucca. Coprire con un foglio di pellicola alimentare senza PVC e praticare dei fori sulla superficie. Cuocere in microonde a 1000W per circa 7/8 minuti. Passare la zucca nello schiacciapatate e scolare la purea così ottenuta per 1 ora o anche più. In alternativa potete preparare la purea cuocendo la zucca al vapore o al forno tradizionale. In una ciotola capiente disporre tutti gli ingredienti secchi e mescolare. Preriscaldare il forno a 170°. Nella ciotola del Kenwood, con la frusta K, sbattere le uova con lo zucchero per circa 2 minuti a velocità medio/alta, finché il composto sarà diventato liscio. Aggiungere l'olio a filo, la vaniglia (se usate quella liquida) e la zucca e lavorare leggermente. Unire gli ingredienti secchi a cucchiaiate mentre si continua a lavorare e amalgamare il tutto. Predisporre gli stampi da Madeleines (i miei non vanno neppure imburrati) e versare un cucchiaio di impasto in ogni formina. Cuocere per circa 10/15 minuti. Una volta raffreddati potete decorarli a piacere con una glassa come quella presentata nella ricetta originale, o come ho fatto io, con del semplice cioccolato bianco fuso. L'interno rimane deliziosamente morbido e profumato. Se non amate la cannella come la amo io, diminuite la dose perché si sente parecchio!

Note: Chi ha problemi con il latte, può usare cioccolato fondente puro sia per decorare che per arricchire l'interno evitando così la decorazione finale.



INDICE

Ricette con la zucca, senza glutine



Indice

ANTIPASTI

Sandwich di zucca e scamorza affumicata	7
Involtino primavera con fegatini di pollo su letto di zucca	8
Polpettine di zucca	10
Zucca fritta	12

PRIMI PIATTI

Gnocchetti di zucca all'olio di acciughe e timo	15
Risotto alla zucca e moscardini	16
Tagliatelle alla zucca, gamberi e sesamo	17
Penne alla zucca e radicchio	18
Gnocchi di zucca con ragù di salsiccia	19
Risotto zucca e speck	21
Ravioli ripieni di zucca e salsiccia	22
Tagliatelle piccantine con speck e zucca	23
Risotto con zucca e salsiccia	24
Ravioli con zucca e asparagi	25
Ravioli alla zucca e amaretti	27
Risotto con zucca, zucchina e pomodorini	30
Calamarata zucca, cipolle, nocciole e pancetta	32
Cous cous con zucca, fichi e salsa allo yogurt	33
Risotto zucca e gamberoni	34
Riso venere, zucca e salsiccia	35
Risotto alla zucca e zola piccante	36
Risotto zucca e salsiccia	38
Gnocchi di pane con zucca e salsiccia	40



ZUPPE

Vellutata di zucca con pistacchio e chips	45
Crema di zucca	46
Vellutata di zucca e mandorle	48
Zuppa di zucca e carote	50
Miglio e zucca a modo mio	51
Zuppa di ceci e zucca	53

SECONDI E PIATTI UNICI

Pasticcio di zucca della mamma	57
Gateaux di zucca e patate	58
Curry rogan josh vegetariano di jamie oliver	59
Capone e zucca in agrodolce	61
Sandwich di zucca e scamorza affumicata	62
Quiche con zucca, porri e noci pecan	62

CONTORNI

Zucca e cipolle crudiste	67
Zucca in agrodolce	68
Nastrini di zucca fritti	69
Stufato	70

LIEVITATI

Biovette alla zucca	73
Panini alla zucca con humus di barbabietola	74
Pane "arabo" alla zucca con lievito madre	76



DOLCI

Crostata di zucca al cioccolato	81
Flan di zucca speziato	83
Pumpkin pie	84
Torta di zucca e mais	86
Halloween cheesecake	87
Biscotti alla zucca	89
Frittelline dolci di zucca	90
Muffins alla zucca con salsa mou	91
Plumcake alla zucca e mandorle	92
Madeleines di zucca e cannella	93



Gluten Free Travel&Living

