

ENOCIBARIO - 6 Febbraio 2018



CIBI

IL MENU "SENZA" PER SAN VALENTINO

DI TIZIANA COLOMBO

Come deliziare Il vostro Lui o la vostra Lei a San Valentino con un menù "senza" (lattosio, glutine, nichel)? Semplice, con alcune ricette pensate ad hoc da Tiziana Colombo

Sensibile al tema delle intolleranze, Tiziana, alias Nonna Paperina, propone ogni giorno sul suo blog (nonnapaperina.it) ricette golose ed interessanti per tutti coloro che, pur soffrendo di queste patologie, non vogliono rinunciare ad uno dei piaceri della vita: il buon cibo. Non resta che provare!

Per la Festa degli Innamorati, perché non lasciarsi tentare da dolci sfiziosi e scenografici, realizzati senza glutine e con farine alternative, che deliziano gli occhi ed il palato? Nonna Paperina ne propone due: i *Cuori di pasta sfoglia* ed i *Bicchierini al pistacchio, fragole e limone*.

I *Cuori* sono delle delicate sfoglie fatti con un mix di farine, riso, tapioca, quinoa e fecola di patate, poi farciti con una leggera e golosissima crema aromatizzata alla vaniglia e scorza di arancia.

I *Bicchierini* sono, invece, delle irresistibili preparazioni a base di crema pasticcera e soffice pan di spagna con crema pasticcera al limone, preparata con latte vegetale di riso, con pistacchi e fragole fresche aromatizzate ai semi di cardamomo.

Due dolci proposte adatte alle esigenze di chi è intollerante al glutine ed al lattosio, da preparare passo dopo passo per stupire la propria metà con un tocco d' amore in più. E per i più volenterosi, Tiziana propone menù completi con primi, secondi, contorni, ecc... Non c'è che l'imbarazzo della scelta!

Buon San Valentino a tutti!

Tiziana Colombo - *Una food blogger per passione. Nel 2004 apre il suo blog "nonnapaperina.it" per occuparsi di cucina a tutto tondo. Nel 2011, dopo aver scoperto di essere intollerante sia al nichel che al lattosio, si specializza in ricette ad hoc per chi soffre di queste patologie e fonda l'Associazione "Il Mondo delle intolleranze". Diventata sempre più popolare, Tiziana ha al suo attivo 3 libri, ciascuno dedicato ad una specifica intolleranza: al nichel, al lattosio e al glutine, l'ultimo in ordine di tempo. La sua passione per la buona tavola, la sua capacità di raccontare in chiave semplice ed immediata come convivere con queste patologie l'hanno portata in breve tempo ad ottenere una grande popolarità a livello mediatico e sui canali social. Attualmente lavora ad un innovativo progetto: la costruzione de "La Scuola delle Intolleranze" che sorgerà a Basiglio (MI) e che si occuperà di divulgare sana cultura alimentare attraverso corsi di cucina, seminari, banqueting.*

Cuori di pasta sfoglia

Ingredienti per 4 persone

per la pasta

- 50 gr fecola patate
- 150 gr farina riso
- 80 gr farina quinoa
- 60 gr farina tapioca
- 1 cucchiaino aceto mele
- 50 ml olio semi o olio extra vergine oliva o in alternativa 70 gr di burro senza lattosio
- 140/150 ml acqua ghiacciata
- q.b sale
- q.b. zucchero velo

Per la crema all'acqua

- 25 gr farina riso
- 2 cucchiari zucchero canna extrafine
- q.b. acqua
- q.b. aromi vaniglia e scorza arancia grattugiata

Per la crema all'acqua

- 25 gr farina riso
- 2 cucchiari zucchero canna extrafine
- q.b. acqua
- q.b. aromi vaniglia e scorza arancia grattugiata

Procedimento

In un pentolino sciogliete la farina di riso con un pochino di acqua tiepida per evitare che si formino grumi, aggiungete lo zucchero e gli aromi e continuate, piano piano, ad inserire l'acqua, fino ad ottenere la consistenza desiderata portando ad ebollizione.

Lasciate bollire per un paio di minuti e poi lasciate intiepidire.

Setacciate le farine. Versate le farine con l'aceto, l'olio, un pizzico di sale e l'acqua ghiacciata ed impastate velocemente.

Fate riposare l'impasto in frigorifero per 30 minuti, poi distendete fino a che non diventa quasi trasparente, per 4 o 5 mm circa. Fate molta attenzione a non "strappare" la pasta.

Dividete in due rettangoli uguali la sfoglia e con un cucchiaino depositate una noce di crema distanziando la farcia, in modo da poter "tagliare" il cuore.

Con un dito bagnato di acqua bagnate la sfoglia intorno al ripieno, in modo che quando ci distenderete sopra l'altra parte della pasta aderisca bene in chiusura.

Coprite con l'altro rettangolo di pasta brisée e ritagliate il cuoricino con la formina a cuore .

Spolverate con abbondante zucchero a velo e cuocete per 15 minuti circa a 200°C.

Bicchierini al pistacchio, fragole e limone

Ingredienti per 4 bicchierini:

ingredienti per il pan di spagna:

20 g tuorli a temperatura ambiente

50 g uova a temperatura ambiente

45 g farina di riso

5 g amido di mais

10 g farina di pistacchi (oppure, pistacchi non salati frullati fino a trasformatarli in farina)

Ingredienti per la crema pasticcera:

250 ml latte di riso
3 tuorli a temperatura ambiente
40 g zucchero semolato
10 g amido di mais
10 g farina di riso
1 limone non trattato

Ingredienti per il cuore alle fragole:

250 g fragole
1 limone non trattato
4 bacche di cardamomo

Procedimento

Preparate il pan di spagna: montate le uova, i tuorli e lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e gonfio; ci vorranno circa 4/5 minuti. Aggiungete la farina di riso e l'amido di mais setacciati insieme. Incorporate le farine utilizzando una spatola, mescolando dall'alto verso il basso cercando di non smontare il composto. Aggiungete infine la farina di pistacchi e mescolate ancora dall'alto verso il basso per incorporarla. Trasferite la preparazione in uno stampo quadrato e fate cuocere in forno a 190°C per circa 30 minuti. A fine cottura, estraete il pan di spagna e fatelo raffreddare.

Preparate la crema pasticcera: fate scaldare il latte di riso in una bacinella con la scorza del limone. Nel frattempo, montate le uova con lo zucchero. Filtrate il latte in un colino per eliminare la scorza del limone. Incorporate il latte al composto di tuorli e zucchero, aggiungendolo poco per volta, continuando a mescolare. Trasferite il composto nel pentolino e fate scaldare la crema a fuoco dolce, continuando a mescolare per non formare grumi. La crema pasticciera è pronta quando inizia ad addensarsi. Trasferitela in una bacinella e copritela con della pellicola trasparente a contatto. Fatela raffreddare e conservatela poi in frigo. Lavate ed asciugate le fragole. Tagliatele a piccoli cubetti. Mettetele in una bacinella ed aggiungete lo zest del limone ed i semi delle bacche di cardamomo, precedentemente tritati. Componete il dessert: usando un coppa pasta rotondo, tagliate il pan di spagna ricavando delle sfere. Distribuite le sfere sulla base dei bicchierini. Aggiungete un paio di cucchiaini di fragole e ricoprite con la crema pasticcera. Decorate con una fragola. Conservate il dessert in frigo fino al momento di servirlo.