



#aFavoreDellaVita



Le ricette Senza Glutine di
TIZIANA COLOMBO

.....
Ricettario SANA 2016
.....





NONNA PAPERINA

.....
www.nonnapaperina.it



BioStory: Tiziana Colombo, alias Nonna Paperina

La celebre food blogger specializzata nel senza glutine ha preparato gustosi piatti a base di cereali alternativi senza glutine, come quinoa, miglio, amaranto, grano saraceno.





Ingredienti

PER 4/6 PERSONE:

- 200 gr grano saraceno decorticato
- 1 lt acqua
- 1 lt di olio di vinacciolo

CHIPS AL GRANO SARACENO



Preparazione:

Portate a bollore l'acqua e cuocete il grano saraceno per almeno 15 minuti. Scolatelo e frullatene un quarto. Mescolate insieme a quello intero e stendete su fogli di silicone o carta da forno. Lasciate asciugare in forno a 60°C per almeno 3 ore. Una volta secco friggete in abbondante olio di vinaccioli a una temperatura di 170/180°C per pochi secondi fino a quando non si gonfieranno. Asciugate su carta assorbente e salate a piacere.

IN CUCINA CON

Grano Saraceno Decorticato





INSALATA DI QUINOA CON FAGIOLI GIAPPONESI E ORTAGGI DI STAGIONE

.....

Preparazione:



Preparazione dell'aceto di lampone:

Come prima cosa, bisogna sterilizzare il barattolo che dovrà fare da contenitore, insieme al suo coperchio, facendolo bollire per una mezz'oretta nell'acqua calda.

Poi, va asciugato con un panno pulito e capovolto. Dopo aver tolto i lamponi dall'acqua corrente e asciugati per bene, occorre adagiarli sulla carta assorbente da cucina e introdurli all'interno del barattolo di vetro. Poi, bisogna lavare le foglioline di menta. Quest'ultime devono essere fatte bollire per qualche minuto insieme all'aceto di mele. Dopo aver spento, il tutto deve essere fatto intiepidire prima di versarlo sui lamponi. Una volta raffreddatosi, il composto deve essere fatto riposare in un luogo fresco, al buio per circa 30 giorni. Il vaso che lo contiene deve essere agitato per almeno una volta al giorno. Dopo un mese, bisogna filtrare il tutto con un colino dalla maglia fine e versare il liquido che ne esce fuori all'interno di una bottiglia pulita e ben sterilizzata da chiudere in modo ermetico e conservare in un luogo fresco.

Preparazione insalata:

Lavate molto bene la quinoa con acqua corrente, riponetela in un tegame e versate il doppio d'acqua rispetto al suo peso. Lasciate cuocere per circa 20 minuti o affinché non si sarà asciugata tutta l'acqua. Nel frattempo, in una padella antiaderente mettete i fagioli, aggiungete i semi di cumino e fateli diventare croccanti. Scolate la quinoa poi conditela con un filo d'olio extravergine d'oliva qualche cucchiaio di aceto al lampone. Mescolate la quinoa condita su un piatto da portata e lasciate da parte a raffreddare un po'. Sopra mettetevi a cucchiariate i fagioli croccanti. Spargete i pomodorini a metà, i cipollotti e il peperoncino finemente affettato. Tritate grossolanamente le foglie di menta e coriandolo e metteteli sull'insalata di quinoa fagioli e verdure, quindi aggiungere un filo di extravergine d'oliva, ancora un po' di aceto di lampone e servite.

Ingredienti

PER 4 PERSONE:

- 100 g quinoa Italiana
- 400 g fagioli
- 1 peperoncino lungo rosso e dolce
- q.b. olio extravergine di oliva
- 200 g di pomodori ciliegia maturi
- 2 cipollotti rossi
- 1 cetriolo
- 1 mazzetto di menta fresca
- 1 mazzetto di coriandolo fresco
- 1 pizzico di semi di cumino

Ingredienti per l'agro di lamponi:

- 150 g di lamponi freschi
- 650 ml aceto di mele
- qualche fogliolina di menta fresca

IN CUCINA CON
Quinoa Italiana





INSALATA DI QUINOA ROSSA CON DATTERINI CANDITI



Preparazione:

Preparazione pomodorini canditi:

Sciacquate i pomodorini, tagliateli a metà, nel senso della lunghezza, e disponeteli in una teglia, foderata con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, con la parte tagliata rivolta all'insù, spolverizzateli con abbondante zucchero e un pizzico di sale e cuoceteli in forno ventilato già caldo a 100°C per 2 ore, poi lasciateli raffreddare completamente nel forno. Metteteli in un contenitore ermetico, unite, a piacere, uno spicchio d'aglio tagliato a fettine per profumare, spolverizzate con abbondante origano o maggiorana sbriciolati con le mani, irrorate con un filo d'olio extravergine di oliva e lasciate riposare ancora un giorno in frigorifero.

Preparazione insalata:

Lavate molto bene la quinoa con acqua corrente, riponetela in un tegame e versate il doppio d'acqua rispetto al suo peso. Lasciate cuocere per circa 20 minuti o affinché non si sarà asciugata tutta l'acqua. Con lo stesso procedimento cuocete anche il miglio. Spegnete e lasciate raffreddare. Lessate in acqua leggermente salata le taccole, le carote e i fagiolini. Lasciate intiepidire e tagliate a tocchetti. Frullare 300 gr di burrata con 200 gr di panna e portare a 70 gradi di temperatura, dopo filtrare nel colino caricare il sifone, tappare e caricare con due cariche di gas lasciare in frigo per due ore. In un'insalatiera riunite la quinoa e il miglio, le verdure lessate e servite con la spuma di burrata.

Ingredienti

PER 4 PERSONE:

- 100 g quinoa rossa
- 100 g miglio
- qualche foglia di basilico
- 150 g di taccole, carote e fagiolini

Ingredienti per la spuma di burrata:

- 300 g di burrata senza lattosio
- 200 g di panna senza lattosio

Ingredienti per i pomodorini canditi:

- 500 g di pomodori datterino
- abbondante zucchero
- q.b. di origano, maggiorana e olio evo

IN CUCINA CON

Quinoa Rossa





HAMBURGER CON QUINOA BIANCA E ROSSA CON LENTICCHIE E SPEZIE



Preparazione:

Lavate molto bene la quinoa con acqua corrente, riponetela in un tegame e versate il doppio d'acqua rispetto al suo peso. Lasciate cuocere per circa 20 minuti o affinché non si sarà asciugata tutta l'acqua. Spegnete e lasciate raffreddare. Nel frattempo mettete le lenticchie con 1/3 della quinoa un po' di sale, d'olio, la curcuma, la paprika e il prezzemolo tritato nel mixer frullate fino ad ottenere una crema liscia che metterete in una ciotola con la restante quinoa, e la mettere in frigo a rassodare per 30 minuti.

Trascorso il tempo necessario in frigo, prelevate con un cucchiaio una manciata di composto e datele una forma rotonda, ma schiacciata come un hamburger. Impanatela in un po' di pan grattato e cuocetele in una padella antiaderente leggermente unta d'olio fino a che saranno ben dorate. Spolverate con del tandoori prima di servire.

Ingredienti

PER 4 PERSONE:

- 50 g di lenticchie prelesate
- 100 g di quinoa bianca
- 100 g di quinoa rossa
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 4 cucchiari di olio di vinacciolo
- 1 pizzico di paprika
- 1 pizzico di curcuma
- 1 cucchiaio di tandoori
- 80 g di pane grattugiato
- q.b. sale

IN CUCINA CON

Olio di Semi di Vinacciolo





HAMBURGER CON QUINOA BIANCA E MIGLIO, ZUCCHINE E SALICORNIA



Preparazione:

Lavate e tagliate a dadini piccoli le verdure. Lavate molto bene i chicchi di miglio e di quinoa. In una padella antiaderente con un filo di olio fate rosolare le verdure per il soffritto per qualche minuto. Unite quinoa e miglio e fate tostare qualche istante e coprite con il brodo vegetale leggermente salato. Lasciate cuocere per una ventina di minuti mescolando di tanto in tanto. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Unite la polvere di salicornia, l'uovo e il parmigiano grattugiato.

Mescolate bene tutto l'impasto per farlo legare e se necessario aggiungere altro parmigiano. Con le mani formate degli hamburger che cuocete in una padella antiaderente, leggermente unta d'olio, fino a che sono ben dorati da entrambi i lati.

Preparazione della maionese:

Mettete nel bicchiere del frullatore ad immersione il latte, il succo di barbabietola, il sale e l'aceto; aggiungete a filo l'olio montandolo con il frullatore ad immersione fino ad ottenere una salsa morbida e omogenea.

Servite gli hamburger con in accompagnamento, la maionese preparata.

Ingredienti

PER 4 PERSONE:

- 1/2 l di brodo
- 100 g di miglio
- 100 g di quinoa
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 10 g di polvere di salicornia
- 1 uovo
- 60 g di parmigiano reggiano stagionato 36 mesi
- q.b. olio evo
- q.b. sale e pepe
- q.b. farina di mais per impanare

Per la maionese alla barbabietola:

- 100 ml latte di soia
- 30 ml succo di barbabietola
- 200 ml olio di vinacciolo
- q.b. sale
- 10 ml aceto di riso

IN CUCINA CON

Miglio Decorticato





CROSTATA DI RISO CON COMPOSTA DI ANANAS E ZENZERO



Preparazione:

Riunite in una terrina tutti gli ingredienti e impastateli fino a quando l'impasto diventerà liscio e compatto. Formate una palla, ricoprite con della pellicola e riponete in frigorifero per due ore.

Una volta trascorso questo tempo, preriscaldate il forno a 180 gradi. Stendete l'impasto con il mattarello fino ad uno spessore di circa 1/2 cm ed adagiatelo in una tortiera ricoperta con della carta da forno bagnata e strizzata in modo che aderisca perfettamente, foderate la teglia con dell'impasto di pasta frolla. Con il rimanente impasto della pasta frolla fate delle striscioline che copriranno tutta la farcitura.

Coprite la pasta frolla con la confettura e sopra adagiatevi le strisce di pasta frolla e cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 35/40 minuti.

Potete variare le decorazione con stelle, cuori, etc. Coprite la pasta frolla con la composta e sopra adagiatevi le strisce di pasta frolla e cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 35/40 minuti.

Ingredienti

PER 4 PERSONE:

Per la frolla:

- 180 g farina di riso
- 75 g amido di riso
- 90 g zucchero di canna bianco
- 75 g uova
- 170 g olio di riso
- q.b. limone grattugiato
- 1 vasetto composta di ananas e zenzero Probios

IN CUCINA CON

Farina di Riso Impalpabile





CROSTATA DI QUINOA CON COMPOSTA DI ROSA CANINA



Preparazione:

Disponete le farina a fontana sulla spianatoia. Lavorate con le mani sabbiando la ricotta con la farina, il bicarbonato e il sale, quindi unire le uova a filo e lo zucchero. Impastate piuttosto rapidamente, quanto basta per amalgamare gli ingredienti. Formate una palla, avvolgetela in un canovaccio e lasciatela riposare, nella parte più bassa del frigorifero, per almeno un paio d'ore. Stendete l'impasto con il mattarello fino ad uno spessore di circa 1/2 cm ed adagiatelo in una tortiera ricoperta con della carta da forno bagnata e strizzata in modo che aderisca perfettamente. Foderate la teglia con dell'impasto di pasta frolla. Con il rimanente impasto della pasta frolla fate delle striscioline che copriranno tutta la farcitura. Coprite la pasta frolla con la composta e sopra adagiatevi le strisce di pasta frolla e cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 35/40 minuti. Potete variare le decorazione con stelle, cuori, etc.

Ingredienti

PER 4 PERSONE:

- 600 g farina di quinoa
- 200 g ricotta delattosata
- 200 g zucchero di canna bianco
- 3 uova
- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di bicarbonato q.b. sale
- 1 vasetto di composta di Rosa Canina Probios per la farcitura

IN CUCINA CON

Composta di Rosa Canina



#aFavoreDellaVita



Scopri tutti gli ingredienti delle ricette su

www.probios.it

