



SALVIA®

Tutti su per Terra



7° RICETTARIO I VENERDÌ DI SALVIA

Castagnaccio CON ROSMARINO

(*Vegan *Senza glutine *Senza aggiunta di zuccheri)



INGREDIENTI

per 4 persone

300g	Farina di castagne
600ml circa	Acqua per l'impasto
Q.b.	Sale fino
Q.b.	Olio EVO
Q.b.	Rosmarino

PREPARAZIONE

In un contenitore aggiungete l'acqua, un pizzico di sale e pian piano la farina di castagne; mescolate velocemente con una frusta, per evitare il formarsi di grumi, fino ad ottenere un impasto omogeneo semi liquido. Aggiungete del rosmarino in foglie o pezzettini di 2/4mm. Versate il composto in una teglia, o terrina da forno, ben oleata in tutta la superficie ottenendo uno spessore di circa 1cm. Coprite la teglia.

Infornate in forno caldo a 180° per almeno 45 minuti. Scoprite la teglia e continuate a cuocere per altri 20/30 minuti circa. Il castagnaccio deve risultare ben cotto, morbido, asciutto all'interno e croccante nel perimetro esterno.

Lasciate riposare e servite a temperatura ambiente.

Mousse di riso, E PERE

(*Vegan *Senza glutine *Senza aggiunta di zuccheri)

INGREDIENTI

per 4 persone

- 70g** Riso bianco
- 300ml** Succo di pere
- 150 ml** Acqua
- 300g** Pere biologiche
- Q.b.** Sale fino
- Q.b.** Scaglie di cioccolato fondente 100% o Cacao magro in polvere
- 1** Arancia o Limone biologici

PREPARAZIONE

Mondate e lavate il riso bianco. Mondate, lavate e tagliate a pezzettoni le pere. Lavate il limone o l'arancia.

In una pentola a pressione, o pentola normale con coperchio, versate il succo di pere, l'acqua, un granello di sale; una volta portato a bollire, con fiamma medio-alta, versate il riso e i pezzettoni di pere. Coprite la pentola e una volta ripreso il bollire (o il fischio se si utilizza la pentola a pressione), abbassate al minimo la fiamma e lasciate cuocere per almeno 20 minuti.

Lasciate riposare 10 minuti. Con un mixer frullate il tutto fino ad ottenere una mousse cremosa color bianco avana.

Versate la mousse nei bicchieri, o tazze adatte, e lasciate riposare in frigo per almeno 60 minuti.

Grattugiate e ponete del cioccolato fondente 100% a scaglie sopra la mousse o del cacao magro in polvere. Grattugiate a piacere solo la buccia degli agrumi sopra la mousse.

Servite la mousse fredda o a temperatura ambiente.



Ciambelle con carote E DATTERI

(*Vegan *Senza aggiunta di zuccheri)

INGREDIENTI

per 4 persone

180g circa	Farina di grano tenero t2
50g	Farina di riso
100g	Pasta madre attiva (o 15g lievito di birra)
100ml	Acqua per l'impasto
60g circa	Carote
100g	Datteri secchi
Q.b.	Sale fino
Q.b.	Olio EVO
Q.b.	Granella di mandorle

PREPARAZIONE

Frullate le carote fino ad ottenere un composto molto fino. Snocciate i datteri e frullateli insieme alle carote con l'acqua necessaria per l'impasto.

In un contenitore ponete la pasta madre o il lievito di birra, il composto di carote e datteri e un pizzico di sale. Aggiungete, piano piano e mescolando, sia la farina di riso che quella di grano tenero. Mescolate fino ad ottenere un impasto omogeneo, che non si appiccica al piano.

Lasciate riposare l'impasto coperto, con pellicola o panno di cotone umido, per almeno 30min. Stendete l'impasto con un mattarello ottenendo uno spessore di circa 3-4 mm. Tagliate l'impasto con una forma rotonda e, con una formina ancora più piccola, tagliate il centro dei medaglioni, ottenendo così delle ciambelle piatte. Il diametro totale potrebbe essere di 7-8 cm.

Ponete le ciambelle in un vassoio spolverato di farina di riso. Coprite le ciambelle, sempre con pellicola o panno umido di cotone, e lasciate lievitare ancora per circa un'ora. Quando si saranno un po' gonfiate, saranno pronte per essere fritte.

Portate a bollore l'olio e friggete le ciambelle, che si gonfieranno ulteriormente, fino a doratura. Scolatele, asciugatele e spolverate della granella di mandorle sopra. Servite calde o temperatura ambiente.



STRUDEL DI MELE E UVETTA SENZA DOLCIFICANTI

(*Vegan *Senza aggiunta di zuccheri)



INGREDIENTI

per 4 persone

400ml	4 Mele mature biologiche
150g circa	Farina di grano tenero tipo 2
70g circa	Acqua per l'impasto
80ml	Acqua per reidratare l'uva sultanina
40g circa	Olio EVO per l'impasto
Q.b.	Olio EVO
80g	Uva sultanina (se non vi piace l'uvetta potete sostituirla con datteri essiccati, albicocche secche, prugne secche, sempre nella stessa quantità)
200ml	Succo di mela
Q.b.	Sale fino
Q.b.	Pan grattato
1	limone biologico

PREPARAZIONE

Per reidratare l'uva sultanina, ponetela in una casseruola con acqua. Portate a bollore fino a quando l'acqua non sarà asciugata e l'uvetta gonfia. Dovrà essere ben asciutta e caramellata.

Mondate, lavate e tagliate le mele a pezzetti. Ponete le mele in un contenitore e aggiungete l'uvetta precedentemente reidratata, grattugiate un po' di scorza di limone e mescolate bene il tutto. In un contenitore versate, l'acqua, l'olio, un pizzico di sale, aggiungete la farina pian piano e impastate bene fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido, che non si attacca al piano. Con un coperchio, o pellicola, coprite l'impasto e lasciatelo riposare per almeno mezz'ora.

Stendete l'impasto fino ad ottenere uno spessore molto sottile di circa 2 millimetri. Tagliate l'impasto in rettangoli da 30 x 25 cm circa. Assicuratevi che la superficie sia sempre spolverata di farina, per evitare che si attacchi al piano di lavoro! Tagliate via gli estremi ai 4 lati in modo da ottenere una forma smussata. Pennellate di olio tutta la superficie e aggiungete il pan grattato. Questa operazione è necessaria affinché il ripieno di mele non inumidisca l'impasto! Ponete al centro della striscia le mele e l'uvetta, formando uno spessore di almeno due o tre dita e lasciando 1/2 cm di bordo sui lati corti. Chiudete le due parti non riempite serrando i bordi e aiutandovi con le mani. Ponete con delicatezza lo strudel all'interno di una teglia oleata. Effettuate dei piccoli tagli sopra la superficie dello strudel che serviranno per far evaporare eventuali liquidi in eccesso durante la cottura.

Cuocete in forno caldo a 180°, a teglia coperta per circa 45 minuti, e successivamente senza copertura per altri 10-15 minuti, fino a doratura. Durante la cottura in forno, in un pentolino, portate a bollore il succo di mele fino a raggiungere una consistenza quasi sciropposa e caramellina. Pennellate la superficie dello strudel con il succo ridotto ottenuto; se lo desiderate, potete porre della frutta secca (granella di mandorle o nocciole) sopra lo strudel. Servite caldo o temperatura ambiente.

BUON APPETITO

www.salviafood.it



SALVIA[®]
Tutti su per Terra