

Indice delle ricette

Capunet (2019)	2
Capunet (gnocchetti con spinaci)	3
Crespelle	4
Crespelle con altre farine	5
Gnocchi di mais	8
Gnocchi di semolino di miglio	9
Impasto per pizza con il fornello	10
Pizza (ricetta base)	11
Pizza con farina "Mix it"	12
Pizzoccheri alla Poschiavina	13
Semolino di miglio al pomodoro	14
Sformato di miglio	15
Spätzli	16
Torta salata con zucchine, parmigiano e speck	17

Capunet (2019)

Ingredienti

- 400 g. spinaci tritati
- 1 uovo
- 300 g. farina senza glutine (Miscela di farina universale Aldi)
- 2/2,5 dl acqua tiepida
- 1 cuc.no sale
- 4/5 patate a pasta soda
- Condimento: 500 gr formaggio grana grattugiato, salvia, aglio, burro fuso nocciolino.

Procedimento

Vedi ricetta degli spätzli. Le patate a tocchetti si mettono nell'acqua che bolle, 5 minuti prima dell'impasto.

In una pirofila alternare capunet/patate con il formaggio fino a fine ingredienti e da ultimo versarvi sopra il burro nocciolino con salvia e aglio.

Capunet (gnocchetti con spinaci)

Ingredienti:

- 500 g. farina Mix-it
- 1 uovo
- 3-4 cubetti spinaci tritati
- 2 - 2 1/2 dl. acqua
- 4-5 patate grosse
- sale

Preparazione:

Mischiare farina, uovo, spinaci, acqua e sale e formare un impasto che cade pesantemente dal cucchiaio. Lasciarlo riposare per 30 minuti.

Mettere a bollire abbondante acqua salata con le patate tagliate a cubetti.

Posare l'impasto su di un tagliere e, con l'aiuto di un coltello, tagliare degli gnocchetti e farli scivolare direttamente nell'acqua.

A parte soffriggere in abbondante burro aglio, cipolle e salvia affinché il tutto risulti bruniccio.

Quando le patate sono cotte, scolare il tutto e condire con vari formaggi tagliati finemente e con un po' di grana grattugiato.

Cospargere con il soffritto e mettere al forno per 5 minuti.

Crespelle

Ingredienti per ricetta di base (per 6 persone – ca. 10-12 pezzi):

- 2.5 dl latte
- 125 g. farina senza glutine
- 2 uova
- 1 C olio (meglio se di semi e non d'oliva)
- 1 pizzico sale

Procedimento:

Amalgamare le uova con la farina ed il sale; stemperare l'impasto con il latte freddo aggiungendolo a filo ed infine incorporare l'olio. La pastella ottenuta deve riposare in frigorifero almeno per un'ora (meglio se per più ore o anche una notte).

Le crespelle vanno cotte in una padella antiaderente leggermente unta, oppure con l'apposita macchinetta. Devono risultare sottili, quindi non mettere troppo impasto.

Osservazioni:

Le crespelle si possono consumare calde o fredde; per il ripieno si possono utilizzare le più svariate preparazioni, sia dolci, sia salate.

Con il ripieno di carne macinata si possono preparare degli ottimi cannelloni.

Con un ripieno di formaggio grattugiato oppure a listarelle sono molto buoni anche in brodo.

Potete congelare le crespelle alternandole con un foglio di carta da forno.

Crespelle con altre farine

Grano saraceno

Ingredienti:

- 80 g. farina di grano saraceno
- 40 g. farina senza glutine
- 3.5 dl latte freddo
- 2 uova
- 2 cucchiaini di maggiorana tritata
- 2 cucchiaini di foglioline di timo
- 1 cucchiaino d'olio

Farina di riso

Ingredienti:

- 4 uova
- 3 cucchiaini di farina di riso
- 1 dl latte
- sale

Farina di ceci

Ingredienti:

- 125 g. farina di ceci
- 125 g. farina senza glutine
- 4 uova
- 500 ml latte
- 1 cucchiaio d'olio o 30 g. burro fuso
- sale

Farina di castagne variante 1

Ingredienti:

- 150 g. farina di castagne
- 50 g. farina senza glutine
- 1 uovo
- 20 g. zucchero
- 300 g. acqua

Farina di castagne variante 2

Ingredienti:

- 125 g. farina di castagne
- 125 g. farina senza glutine
- 3 uova
- 1/2 litro latte
- 1 cucchiaio olio

Farina Bona*

Ingredienti:

- 50 g. farina Bona
- 30 g. farina senza glutine
- 2 uova
- 2 dl latte
- 20 g. burro fuso tiepido
- 3 cucchiaini zucchero di canna

Farina Bona* e saraceno

Ingredienti:

- 150 g farina Bona
- 50 g. farina grano saraceno
- 1 pizzico coriandolo (facoltativo)
- 1 pizzico sale
- 4 dl acqua
- 1 uovo

Procedimento:

mischiare le farine; sbattere le uova e unire tutti gli ingredienti. Lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora (meglio se per più ore o una notte).

*) La farina Bona è un prodotto tipico della Valle Onsernone che si ottiene macinando finemente il mais precedentemente tostato.

Per maggiori informazioni: www.farinabona.ch.

Gnocchi di mais

Ingredienti:

- 1/2 litro di latte
- 1/2 litro d'acqua
- 30 g. burro
- 1/2 cucchiaino sale
- 150 g. farina di mais (per polenta)
- 2 tuorli
- un pizzico di noce moscata
- 30 g. parmigiano grattugiato
- 10 g. burro per la pirofila
- 30 g. parmigiano
- 20 g. burro

Preparazione:

Portare ad ebollizione il latte, l'acqua, il burro e il sale. Versare la farina e cuocerla per 10 minuti sempre rimestando. Aggiungere i tuorli, la noce moscata e il parmigiano grattugiato, rimestare e togliere subito dal fuoco.

Versare la massa su una teglia bagnata e lasciare raffreddare; in seguito suddividere l'impasto in piccoli quadrati. Preriscaldare il forno a 200°C.

Imburrare la pirofila con i 10 g. di burro e disporvi gli gnocchi. Cospargerli con i 30 g. di parmigiano e i 20 g. di burro, infine gratinarli per 20 minuti.

Gnocchi di semolino di miglio

Ingredienti:

Portare ad ebollizione:

- 1/2 litro acqua
- 1/2 litro latte
- 1/2 c. noce moscata
- sale e pepe q.b
- 200 g. semolino di miglio
- 3 C parmigiano grattugiato
- 30 g. burro
- 30 g. parmigiano grattugiato

Preparazione:

Portare ad ebollizione il latte, la noce moscata, sale e pepe. Versare a pioggia il semolino di miglio e cuocere per 15-20 minuti sempre rimestando. Aggiungere e mescolare i 3 C di parmigiano grattugiato.

Versare l'impasto su una teglia con carta per forno e spianare ad uno spessore di 1.5 cm e raffreddare. Preriscaldare il forno a 200° C. Suddividere l'impasto in piccoli quadrati.

Utilizzare i 30 g. di burro per cospargerli sui gnocchi e per la teglia. Disporre gli gnocchi sulla teglia imburrata, aggiungere i 30 g. di parmigiano grattugiato e gratinare in forno per 20 minuti.

Impasto per pizza con il fornello

Ingredienti:

- 300 gr. acqua
- 500 gr. "Mix Pane - Mix B" (Schär) o "SfornaGusto" (Bi-Aglut)
- 20 gr. burro o margarina
- 10 gr. zucchero
- 5 gr. sale
- 10 gr. lievito secco

Preparazione:

Mettere nel cestello del fornello prima gli ingredienti liquidi e poi quelli secchi (sempre a temperatura ambiente).

Programma:

N. 7 per fornello ad una paletta

N. 6 per fornello a due palette

Pizza (ricetta base)

Ingredienti (per una placca del forno):

- 375 gr. farina senza glutine
- 25 gr. lievito fresco
- 1 uovo piccolo
- 3 dl. latte tiepido
- 1 c. sale
- 40 gr. margarina (10% burro)

Preparazione:

Sciogliere il lievito nel latte tiepido.

Mettere tutti gli altri ingredienti nell'impastatrice e lavorare bene.

Spianare sul foglio di cottura, coprire con 300 gr. di mozzarella, prosciutto cotto, e pelati e/o altri ingredienti a vostro piacimento. (Per ottenere una cottura ottimale della pasta, è consigliabile non mettere direttamente a contatto con la stessa gli ingredienti più liquidi).

Coprire con un foglio di plastica (o mettere in un sacchetto grande) e lasciare lievitare per 30 minuti a temperatura ambiente.

Preriscaldare il forno a 220° e cuocere la pizza per 15/20 minuti.

Osservazione: questo impasto è ideale come fondo per torte salate.

Importante:

Chi è intollerante al lattosio può usare, oltre ad una farina adatta, l'acqua al posto del latte e l'olio al posto del burro.

Pizza con farina "Mix it"

Ingredienti (per una placca del forno):

- 500 gr. farina "Mix it!" (farina universale DS-gluten free)
- 40 gr. lievito fresco
- 1 uovo piccolo
- 2 dl. circa latte o acqua tiepidi
- 2 c. sale
- 50 gr. margarina (10% burro)

Preparazione:

Sciogliere il lievito nel latte o nell'acqua tiepidi.

Mettere tutti gli altri ingredienti nell'impastatrice e lavorare bene.

Spianare sul foglio di cottura, coprire con 300 gr. di mozzarella, prosciutto cotto e, per una migliore cottura della pasta, da ultimo i pelati (o ev. altri ingredienti a vostro piacere).

coprire con un foglio di plastica e lasciare lievitare per 30 minuti a temperatura ambiente.

Preriscaldare il forno a 200° e cuocere la pizza per 15 – 20 minuti.

Osservazione: quest'impasto serve anche per confezionare torte salate, calzoni, ecc.

Pizzoccheri alla Poschiavina

Dosi per quattro persone:

Portare ad ebollizione tre litri d'acqua con un cucchiaino di sale.

Tagliare a pezzetti regolari tre o quattro patate e due o tre coste (oppure due carote, o un quarto di verza, oppure spinaci secondo il proprio gusto) ed aggiungerle all'acqua bollente.

Tempi di cottura:

Carote e verza: circa 20 minuti Patate e coste: circa 15 minuti Spinaci: circa 8 minuti

Ingredienti per l'impasto dei pizzoccheri:

- 200 – 250 g. farina di grano saraceno
- 100 – 125 g. farina senza glutine
- 1 – 1 ½ decilitri d'acqua calda
- ½ cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini d'olio
- 1 uovo

Preparazione:

Mescolare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto consistente.

Lasciarlo riposare per circa mezz'ora.

Posarlo poi su di un'asse e, con l'aiuto di un coltello, tagliare degli gnocchetti e farli cadere nell'acqua cinque minuti prima del termine di cottura delle verdure. Si può ev. usare anche un coperchio per Spätzli.

Scolare bene i pizzoccheri e le verdure, alternarli in una pirofila con formaggio grattugiato e pezzetti di fontina o altro formaggio grasso.

Soffriggere aglio, cipolla e foglie di salvia in abbondante burro (o ev. con olio), e quando il soffritto sarà diventato bruniccio, aggiungerlo ai pizzoccheri.

Varianti:

Aggiungere riso al posto dei pizzoccheri

Cuocere gli gnocchetti senza verdure, scolarli e poi arrostarli nel burro con aglio e salvia, o gratinarli al forno.

Semolino di miglio al pomodoro

Ingredienti:

- 1 litro di latte
- 1 cucchiaino sale
- 150 g semolino di miglio
- 20 g. burro
- 500 g. pomodori pelati tagliati a pezzetti e sgocciolati oppure passato di pomodori
- 1 cucchiaino di basilico e maggiorana
- 20 g. burro a fiocchi
- 30 g. formaggio grattugiato

Preparazione:

Portare ad ebollizione il latte con il sale. Versare il semolino di miglio e cuocere, sempre rimestando, per 20 minuti circa.

Imburrare una pirofila e versarvi la massa; nel frattempo preriscaldare il forno a 200°.

Versare sopra al semolino i pomodori, cospargere con basilico, fiocchi di burro e formaggio grattugiato e gratinare per 20 minuti.

Sformato di miglio

Ingredienti:

- 200 g. di miglio
- 4 uova
- sale e spezie a piacimento
- 4 cucchiaini di latte
- grana o parmigiano grattugiato
- 1 carota ed una zucchina piccole tagliate fini
- qualche foglia di insalata spezzettata
- prezzemolo o altre verdure di stagione (o verdure avanzate). Oppure prosciutto, salame o altro....a piacimento

Preparazione:

Cuocere il miglio in poca acqua salata affinché si gonfi ed assorba tutta l'acqua (15 minuti circa).

Aggiungere tutti gli ingredienti e mescolare bene.

Mettere l'impasto in una tortiera bassa imburrata, livellare, cospargere di formaggio e cuocere per circa 20 minuti a 160° nel forno preriscaldato.

Spätzli

Ingredienti

- 300 g. farina senza glutine (Miscela di farina universale ALDI)
- 75 g farina di mais (Maizena)
- 1 cuc.no di sale
- 3 dl latte e acqua (1,5 latte, 1,5 acqua)
- 3 uova
- (ev. aggiungere 1 cuc.no di curry)

Procedimento

Mischiare in una bacinella le due farine ed il sale (ev. il curry).

Aggiungere le uova e mischiare poco alla volta con latte/acqua tiepidi.

Mescolare bene finché si forma una pasta liscia e omogenea (deve cadere pesantemente dal mestolo).

Lasciare riposare l'impasto per circa mezz'ora.

Nel frattempo mettere a bollire l'acqua in una pentola capiente (circa 4/5 litri di acqua).

Far cadere l'impasto nell'acqua bollente dall'apposito utensile per spätzli.

Quando gli spätzli vengono a galla, scolarli, metterli in una pirofila imburrata e condirli man mano con il formaggio grattugiato (grana padano), burro fuso, salvia.

A piacere con qualsiasi altra salsa.

Torta salata con zucchine, parmigiano e speck

Ingredienti per 6 persone:

- una confezione di pasta per pizza (ricetta sotto categoria Pizza)
- 800 g. zucchine
- 100 g. speck a fette
- 3 uova
- mezzo limone non trattato
- 2 dl di panna fresca
- 50 g. parmigiano reggiano grattugiato
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Preparazione:

Lavate le zucchine e asciugatele, eliminate le estremità, tagliatele prima a fette nel senso della lunghezza e quindi a striscioline.

Scottatele per pochi secondi in acqua bollente salata, scolatele, raffreddatele sotto l'acqua corrente e sgocciolatele.

Grattugiate la scorza del limone.

Tagliate lo speck a striscioline. Scaldate 5 cucchiai di olio in una padella antiaderente, aggiungete lo speck e le zucchine e fate insaporire per 3- 4 minuti.

Regolate di sale, spolverizzare con una macinata di pepe, unite la scorza del limone e lasciate intiepidire.

Rompete le uova in una ciotola, sbattetele con la panna, il parmigiano ed un pizzico di sale e mescolate il tutto con le zucchine.

Stendere la pasta in uno stampo di 20 cm di diametro foderato con carta da forno, bucherellate il fondo e riempite con il composto preparato. Cuocere in forno caldo a 180 gradi per circa 45 minuti.