



Il ricettario

Guardini

per



PINK
IS GOOD

UN PROGETTO DI
FONDAZIONE
UMBERTO VERONESI

Insieme
per sostenere
la Ricerca



Plumcake con cipolle, olive e curcuma

Ingredienti

200 g di albumi (in alternativa 3 uova)
75 g di olio extravergine di oliva
(+ 2 cucchiai per cuocere le cipolle)
150 g di bevanda vegetale 3 cereali bio
(riso, orzo, avena)
280 g di farina tipo 1
1 cipolla bianca grande
1/2 cipolla grande rossa
50 g di olive di Gaeta
3 cucchiaini colmi di curcuma
1 cucchiaino scarso di sale
2 cucchiai di pecorino romano grattugiato
1 bustina di lievito per torte salate



Tipologia
antipasto



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora



Dosi per
6 persone

Preparazione

Pulite le cipolle, tagliatele a pezzetti e cuocetele in una padella con 2 cucchiai di olio finché saranno “appassite”. Denocciolate le olive e tagliatele a pezzetti. In una ciotola sbattete con una frusta a mano gli albumi con l’olio e la bevanda vegetale. Versate la farina setacciata con il lievito e mescolate con la frusta per far bene amalgamare. Unite la curcuma, il sale, il pecorino e mescolate. Infine aggiungete anche le cipolle e le olive. Mescolate e trasferite il composto nello stampo precedentemente unto ed infornate in forno già caldo a 180° per 35 minuti circa (fate sempre la prova stecchino).



Stampo utilizzato

Plumcake, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Claudia Di Nardo
www.myricettarium.com



Fiori di zucca ripieni

Ingredienti

2 pomodori grandi maturi
 12 fiori di zucca
 4 patate
 qualche cucchiaino di acqua di cottura delle patate
 1 spicchio d'aglio
 1 mazzetto di basilico fresco
 8 mandorle
 sale, pepe e noce moscata
 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 2 cucchiaini di pangrattato



Tipologia
contorno



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora



Dosi per
6 persone

Preparazione

Pulite e lavate delicatamente i fiori di zucca, eliminate il pistillo interno ma non apriteli completamente, adagiategli con cura su uno strofinaccio.

Spazzolate lavate e cuocete a vapore le patate con la loro buccia, io utilizzo la pentola a pressione, in quindici minuti ottengo patate perfettamente cotte. Nel frattempo lavate i pomodori, sbucciateli, tagliateli a pezzettini e versateli in una padella con 1/2 spicchio d'aglio e qualche foglia di basilico fresco. Salateli e cuocete per qualche minuto a fuoco alto. A questo punto con l'aiuto di un frullatore ad immersione frullateli per pochi secondi, aggiustate di sale e mettetle da parte.

Tritate un mazzetto di foglioline di basilico con il restante 1/2 spicchio d'aglio e le mandorle. Mettete da parte.

Sbucciate ora le patate calde, schiacciatele con cura con una forchetta, raccogliete la purea ottenuta in una ciotola e aggiungete il trito di basilico, le mandorle, il sale, il pepe e un pizzico di noce moscata, aiutandovi se necessita con qualche cucchiaino di acqua di cottura delle patate.

Unghiamo ora la teglia da forno Guardini con 1/2 cucchiaino d'olio extravergine di oliva. Con l'aiuto di una sac à poche riempiamo delicatamente i fiori di zucca, adagiandoli nella teglia lasciando spazio tra l'uno e l'altro.

Terminati gli ingredienti (fiori e purea), coprite gli spazi che avete lasciato tra i fiori con la salsa di pomodoro, senza sporcare la superficie dei fiori.

Spolverate ora con due cucchiaini di pangrattato, salate, pepate e versate delicatamente a filo l'olio extravergine di oliva restante.

Passate i fiori in forno per circa 10/12 minuti a 180° (forno preriscaldato).

Servite caldi.

Stampo utilizzato

Stampo quadro, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
 Lorena Bertolin
www.lorybbistrot.blogspot.it



Torta di mele leggera

Ingredienti

1 kg di mele
150 g di farina di tipo 2
50 g di mandorle tritate finemente
100 g di zucchero di canna
3 uova
100 ml di latte scremato
1 di limone biologico
1 bustina di lievito per dolci



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora



Dosi per
8 persone

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a fettine sottili, metterle in una ciotola con il succo del limone. Nel frattempo sbattere le uova con lo zucchero fino ad ottenere una crema chiara e spumosa. Aggiungere latte, farina, mandorle tritate e lievito e mescolare bene per un paio di minuti. Aggiungere le mele al composto e amalgamare il tutto. Versare nella tortiera, decorare con mandorle e fettine di mela e infornare a 180° per 50 minuti circa e/o fino a quando la superficie non sarà ben dorata. Sforare e lasciare raffreddare.

Stampo utilizzato

Tortiera fiorella, ø 26 cm



ricetta e foto a cura di:
Laura Nicente
www.idolcidilaura.blogspot.it



Timballo di riso alla curcuma con zucchine, salmone e feta

Ingredienti

600 g di riso
1 l di brodo vegetale
3 zucchine grandi
100 g di feta greca
150 g di salmone affumicato
1 cucchiaino abbondante di curcuma
olio extravergine di oliva
sale q.b.
pangrattato q.b.
1 cucchiaino di semi di cumino
1 spicchio d'aglio
1 presa di origano



Tipologia
piatto unico



Difficoltà
media



Preparazione
1 ora



Dosi per
6 persone

Preparazione

Laviamo ed asciughiamo le zucchine privandole delle estremità. Tagliamo una con la mandolina a fette sottili e mettiamole a grigliare salandole a fine cottura. Passiamo le restanti 2 zucchine in un mixer grossolanamente e mettiamole in una padella dove abbiamo fatto scaldare un filo d'olio con uno spicchio d'aglio. Saliamo subito e lasciamo andare per una decina di minuti: all'occorrenza aggiungiamo un po' di acqua calda e facciamo ritirare. Durante la cottura insaporiamo le zucchine con una presa di origano. Tritiamo grossolanamente anche la feta greca che useremo per mantecare il risotto. Passiamo alla preparazione del riso: in una pentola capiente tostare per qualche minuto il riso. Iniziamo a versare con un mestolo il brodo vegetale, aggiungendolo di tanto in tanto quando si ritira e portiamo a fine cottura: il riso va tolto dal fornello qualche minuto prima del tempo indicato sulla

confezione. A metà cottura aggiungiamo la curcuma, i semi di cumino e le zucchine: facciamo insaporire. Spegniamo il fuoco e togliamo la pentola dal fornello: mantechiamo con un filo d'olio, metà della feta tritata e un pizzico di sale (pochissimo perché feta e salmone sono già salati). Nel frattempo avremo unto con olio la teglia "Fiorella" Guardini da 26 cm e spolverato fondo e bordi con il pangrattato. Foderiamo il fondo della teglia con uno strato di zucchine grigliate, una volta rovesciato saranno in cima al nostro timballo; spolveriamo con un po' di feta e versiamo metà del nostro riso e livelliamolo; formiamo uno strato con il salmone affumicato, spolveriamolo di nuovo con la restante feta e ultimiamo versando e livellando il riso rimanente. Prima di infornare, per 10 minuti a 180°, diamo un'ultima spolverata di pangrattato. Trascorsi i 10 minuti togliamo dal forno, facciamo intiepidire per 5 minuti, sformiamo il timballo di riso su un vassoio e portiamo in tavola.

Stampo utilizzato

Tortiera fiorella, ø 26 cm



ricetta e foto a cura di:
Mirco Di Marcello
www.oggicucinamico.it



Cubotti di tonno fresco ai semi di papavero con verdurine alla curcuma

Ingredienti

300 g di filetto di tonno fresco
100 g di champignon
100 g di zucca
100 g di cavolfiore
olio al limone q.b.
olio extravergine di oliva
50 g semi di papavero
1 cucchiaino di curcuma



Tipologia
antipasto



Difficoltà
facile



Preparazione
30 minuti



Dosi per
4 persone

Preparazione

Dividete il tonno con l'aiuto di un coltello affilato in cubotti regolari. Irrorate il tonno con un filo di olio al limone e ricoprite ciascun cubotto con i semi di papavero facendoli aderire su tutti i lati. Spostate i cubotti nella teglia ricoperta di carta forno e mettete in frigorifero.

Nel frattempo occupatevi delle verdure: eliminate la parte terrosa dei funghi champignon e puliteli da eventuali residui di terra con un panno umido e divideteli a metà, dividete la zucca a tocchetti e rifilate le cimette di cavolfiore.

Spadellate per qualche minuto in una padella rovente antiaderente le verdure, in modo da sigillarle.

In una piccola terrina mettete dell'olio e un cucchiaino di curcuma, mescolate bene. Immergete parte delle verdure in questo condimento e posizionatele all'interno della teglia. Adagiate il resto delle verdure. Spostate in forno a 180° per circa 20 minuti in forno preriscaldato. Impiatta e irrorate con un filo di olio al limone.

Stampo utilizzato

Stampo quadro, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Michelotta (Michela De Matteis)
www.erbacipollina.wordpress.com



Plumcake all'acqua con olio evo pere e zenzero

Ingredienti

70 g di olio extra vergine di oliva
120 g di zucchero di canna
2 uova
100 g di acqua
150 g di pera
1 grattata di zenzero fresco
100 g di farina integrale
150 g di farina o
8 g di lievito per dolci
zucchero a velo



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
70 minuti



Dosi per
8/12 persone

Preparazione

Accendiamo il forno a 180° modalità statica.
Laviamo la pera sotto l'acqua corrente e eliminato il torsolo tagliamola a tocchetti piccoli.
Poggiamola in una ciotola coperta con un panno di carta umido così da non farla annerire.
In una ciotola mescoliamo le uova con lo zucchero di canna.
Aggiungiamo poco per volta le due farine setacciate.
Alterniamo la farina all'olio che inseriremo a filo così da permettere il completo assorbimento.
Di seguito inseriamo ancora farina e poi sempre poco per volta anche l'acqua. Mescoliamo sempre con una frusta.
Per ultimo aggiungiamo il pizzico di sale e anche il lievito sempre setacciato.
Ultimiamo con l'ultimo inserimento e mescolamento di zenzero e pere.
Spennelliamo un po' di olio ed infariniamo lo stampo da plumcake Guardini della linea "Pink is Good" ed inforniamo per circa 50 minuti ma come sempre fate la prova stecchino.
Non appena freddo, lo sforniamo e distribuiamo su zucchero a velo.

Stampo utilizzato

Plumcake, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Nunzia Bellomo
www.mieledilavanda.it



Carote alla curcuma

Ingredienti

1 mazzo di carote (da 1 kg circa)
2 cucchiai di olio EVO
1 cucchiaino colmo di curcuma
3 cucchiai di aceto di lamponi
(o aceto di vino)
1 spicchio d'aglio
sale



Tipologia
contorno



Difficoltà
facile



Preparazione
45 minuti



Dosi per
4 persone

Preparazione

Lava le carote, taglia il ciuffo lasciando solo una piccola estremità e pela la buccia.

In un bicchiere mescola l'olio, la curcuma, uno spicchio d'aglio tritato e l'aceto.

Spennella le carote su tutti i lati con il composto alla curcuma e disponile su una teglia da forno antiaderente (in questo modo non servirà utilizzare altri grassi). Aggiungi un pizzico di sale.

Cuoci in forno a 220° C per circa 30 minuti finché le carote non saranno morbide infilando i rebbi di una forchetta.

Servile ancora calde aggiungendo al piatto, se necessario, ancora aceto e aglio per insaporire.

Stampo utilizzato

Tortiera fiorella, ø 26 cm



ricetta e foto a cura di:
Valentina Masullo
www.brododicoccole.com



Cavolfiore gratinato con mozzarella

Ingredienti

1 cavolfiore
4 cucchiaini di pangrattato
1/4 di tubetto di pasta di acciughe
2 mozzarelle senza lattosio
sale
olio extravergine di oliva



Tipologia
contorno



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora



Dosi per
4 persone

Preparazione

Pulite e tagliate a cimette il cavolfiore, dopodiché cuocerlo al vapore per circa 10 minuti o finché sarà cotto ma sodo, al dente, non sfatto.

In una scodella amalgamate bene il pangrattato con la pasta di acciughe.

Tagliate la mozzarella a dadini.

Trasferite il cavolfiore in una teglia, unite i dadini di mozzarella, olio e sale ed amalgamate bene il tutto.

Coprite con il pangrattato, passate un filo di olio ed infornate in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti + ulteriori 5 alla max temperatura con la funzione grill. Servite leggermente intiepidito ma quando la mozzarella fila ancora.



Stampo utilizzato

Stampo quadro, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Claudia Di Nardo
www.myricettarium.com



Frittata alla menta

Ingredienti

- 1 ciuffo grande di prezzemolo tritato
- 1 ciuffo grande di menta tritata
- 3 uova
- 4 panini integrali medi (massimo 400 g totali a cui va tolta la crosta)
- 3 cucchiaini di capperi tritati
- 100 g pecorino grattugiato
- olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino d'aglio tritato



Tipologia
secondo



Difficoltà
facile



Preparazione
30 minuti



Dosi per
4 persone

Preparazione

Togliete la crosta ai panini e ammorbiditeli in 2 bicchieri d'acqua. Strizzateli e versateli in una ciotola, insieme ai capperi tritati, il prezzemolo e la menta tritati, il pecorino grattugiato, le uova; aggiungete di sale, ed amalgamate bene il tutto con una forchetta. Prendete una teglia, cospargete il fondo con un po' d'olio e versate il composto livellandolo. Mettete un filo d'olio in superficie e cuocete in forno preriscaldato a 230° per circa 30 minuti, o fino a quando la frittata non sarà ben dorata e cotta. Tagliatela a triangolini e servitela in tavola.

Stampo utilizzato

Stampo pizza, ø 28 cm



ricetta e foto a cura di:
Claudia Annie Carone
www.lericettedellamorevero.com



Torta all'avena, nocciole e more

Ingredienti

350 g farina di avena
1 bustina di lievito
100 g zucchero di canna
70 ml olio extravergine di oliva
125 g yogurt bianco
200 ml latte di mandorla
granella di nocciole q.b.
more q.b.



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora



Dosi per
8 persone

Preparazione

In una ciotola mettere la farina, lo zucchero e il lievito. Unite l'olio, lo yogurt e il latte e mescolare bene con una frusta fino ad ottenere un composto liscio e senza grumi. Versate l'impasto nella tortiera unta con poco d'olio e ben infarinata. Cospargete la superficie con more e granella di nocciola e infornate a 180° per circa 40 minuti.

Lasciate raffreddare, guarnite con qualche mora e una spolverata di zucchero a velo e servite la vostra torta!

Stampo utilizzato

Tortiera fiorella, ø 26 cm



ricetta e foto a cura di:
Federica Constantini
www.dolcisenzaburro.it



Filetti di salmone al pistacchio

Ingredienti

4 filetti di salmone da 125 g
100 g pangrattato
un cucchiaio erba cipollina
un cucchiaino prezzemolo tritato
uno spicco d'aglio
100 g granella di pistacchi
4 cucchiai olio evo
un pizzico di sale



Tipologia
secondo



Difficoltà
facile



Preparazione
25 minuti



Dosi per
2 persone

Preparazione

Preparate in un piatto la panatura mescolando il pangrattato con l'erba cipollina, il prezzemolo tritato ed un pizzico di sale.

Rotolate ogni filetto nella panatura realizzata cercando di coprire bene tutti i lati.

Disponete i filetti di salmone in una teglia quadrata di 24 cm ricoperta da carta forno. Condite il tutto con l'olio extravergine d'olive e l'aglio tritato.

Coprite ogni filetto con una spolverata di granella di pistacchi ed infornate a 200° per 15 minuti.

Servite i filetti ancora caldi per gustarne al meglio il sapore e la delicatezza.

Stampo utilizzato

Stampo quadro, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Enza Mangiapia
www.lovecooking.it



Plumcake al melograno e pistacchio

Ingredienti

70 g di farina integrale
 100 g di farina di avena
 70 g di farina di farro
 30 g di farina di pistacchio
 120 g di zucchero di canna
 180 ml di succo di melograno concentrato
 2 uova intere
 100 ml di olio extra vergine d'oliva
 16 g di lievito per dolci
 la polpa di mezza bacca di vaniglia
 la scorza di mezzo limone biologico



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
40 minuti



Dosi per
8 persone

Preparazione

Per preparare il plumcake al melograno e pistacchio prima di tutto cominciate col portare il vostro forno ad una temperatura di 170° in modalità ventilata.

Successivamente rompete le uova in una ciotola, aggiungete lo zucchero di canna e con una frusta elettrica montata fino a quando il composto sarà gonfio e spumoso.

A questo punto, aggiungete l'olio evo, il succo di melograno, la polpa della vaniglia, la scorza del limone ed amalgamate.

In una ciotola a parte miscelate le quattro farine (avena, integrale, farro e pistacchio) assieme al lievito.

Incorporate le farine al composto e mescolate, sempre con una frusta elettrica, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Trasferite il composto nello stampo da plumcake Guardini precedentemente unto e infarinato oppure ricoperto con della carta da forno e cuocete il plumcake a 170° per circa 30-35 minuti.

Fate sempre la prova stecchino prima di sfornare.

La prova stecchino consiste nell'infilzare la torta con uno stecchino, se esso esce umido la torta non è completamente cotta, se invece è completamente asciutto, la torta è pronta per essere sfornata.

Stampo utilizzato

Plumcake, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Mariachiara Carelli

[www.blog.cookaround.com/
vanigliabourboncorner](http://www.blog.cookaround.com/vanigliabourboncorner)



Cake al succo di mela e melograno

Ingredienti

200 g di farina tipo 1 macinata a pietra
100 g farina di avena
150 g zucchero di canna integrale
90 ml latte di riso
80 ml succo di melograno
50 ml succo di mela
30 g olio d'oliva extravergine
2 uova
alcuni cucchiai di semi di chia
per spolverizzare la superficie
1 bustina di lievito per dolci



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora



Dosi per
10 persone

Preparazione

Accendere il forno e portarlo ad una temperatura di 180° ventilato. In una ciotola capiente sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere olio, latte di riso e i succhi di melograno e mela, sempre amalgamando ben bene.

Unire le farine miscelate al lievito per dolci, e sempre con le fruste o un cucchiaino di legno amalgamare in continuazione.

Ungerlo lo stampo da plum cake ed infarinarlo leggermente; versarci il composto e spolverizzarlo in superficie abbondantemente coi semi di chia.

Infornare e cuocere per circa 45 minuti, verificando l'avvenuta cottura punzecchiando il cake in centro con uno stuzzicadenti; se ne esce asciutto è pronto, altrimenti basterà aumentare la cottura di diversi minuti.

Lasciar raffreddare completamente prima di sfornare.

Stampo utilizzato

Plumcake, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Simona Milani
www.pensieriepasticci.ifofood.it



Torta soffice ai mirtilli

*N.B. Tutte le dosi sono misurate
con una qualunque tazza da tè da 250 ml.*

Ingredienti

1 tazza di farina 00
 1 bustina di lievito per torte
 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
 100 g di mandorle
 100 g di nocciole
 1 cucchiaino di semi di chia
 1 cucchiaino di semi di lino
 1/2 tazza di miele di acacia
 1 tazza di latte di soia
 mirtilli
 un pizzico di sale



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
40 minuti



Dosi per
6 persone

Preparazione

Tritate finemente mandorle, nocciole e semi e mescolate tutto con la farina e il lievito setacciati e un pizzico di sale. Aggiungete il latte, il miele e la vaniglia e mescolate. Versate il composto in uno stampo leggermente oliato e infarinato e aggiungete sulla superficie i mirtilli ben lavati, asciugati e passati nella farina per evitare che affondino depositandosi solo sulla base della torta. Cuocete a 180° con forno ventilato per circa 30 minuti.

Stampo utilizzato

Tortiera fiorella, ø 26 cm



ricetta e foto a cura di:
 Giorgia Di Sabatino
www.cookthelook.it



Torta salata al rosmarino e verdure

Ingredienti

350 g di farina integrale o semi-integrale
40 g di formaggio grana (facoltativo)
2 rametti di rosmarino
160 g di olio di oliva
2 uova
2 pizzichi di sale
1 peperone giallo
2 zucchine
1 scalogno
2 manciate di pomodorini ciliegini
sale • 1 cucchiaino di olio evo



Tipologia
antipasto/
secondo



Difficoltà
media



Preparazione
50 minuti



Dosi per
6-8 persone

Preparazione

Tritare finemente formaggio (facoltativo) e rosmarino e impastare assieme a farina, olio, sale e uova fino ad ottenere un impasto della consistenza della pasta frolla. Se l'impasto risulta troppo secco aggiungere pochissima acqua, se risulta troppo appiccicoso aggiungere un po' di farina.

Disporre l'impasto tra due fogli di carta da forno e stendere l'impasto sottile con il matterello. Quindi disporlo sulla teglia foderata con carta da forno, bucherellare l'impasto.

In una padella capiente rosolare lo scalogno tritato con un filo d'olio, quindi aggiungere le verdure tagliate a pezzetti (tranne i pomodori), salare e cuocere per circa 10 minuti, lasciando le verdure croccanti. Unire i pomodorini tagliati a metà e disporre tutte le verdure sull'impasto con un po' di rosmarino.

Informare a 180° per 35-40 minuti e/o fino a quando l'impasto risulta ben dorato. Servire sia caldo che freddo.

Stampo utilizzato

Stampo quadro, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Laura Nicente
www.idolcidilaura.blogspot.it



Pasta kamut al pesto di cavolo nero gratinata

Ingredienti

300 g di pasta corta di kamut
 1 ciuffo di cavolo nero
 10 foglie di basilico fresco
 una manciata di pinoli
 una manciata di noci sbucciate
 mezzo spicchio d'aglio
 olio extra vergine d'oliva
 parmigiano reggiano 2 cucchiai
 1 bicchiere di latte di mandorla bio
 2 cucchiai di farina di riso
 noce moscata qb • sale qb



Tipologia
primo



Difficoltà
facile



Preparazione
30 minuti



Dosi per
4 persone

Preparazione

Lessate la pasta in acqua bollente con poco sale. Nel frattempo lavate bene le foglie del cavolo nero e massaggiatele per renderle più tenere. Lavate e asciugate anche le foglie di basilico. Mettete all'interno di un contenitore e frullate insieme alla frutta secca, il mezzo spicchio di aglio e 2 cucchiai di olio d'oliva extravergine. Se il pesto di cavolo nero vi appare un pochino asciutto, allungate con un cucchiaino di acqua di cottura. Preparate la crema di besciamella veg mettendo su un pentolino piccolo i due cucchiai di farina di riso, mescolate con il latte di mandorla e un pizzico di sale. Mescolate continuamente a fiamma bassa fino a quando non si forma la crema, mescolate ancora per 5 minuti dopo il bollore. Finite con un pizzico di noce moscata. Appena la pasta è cotta (lasciatela un po' al dente) scolatela non troppo asciutta e mescolatela insieme al pesto che avete preparato e mettetela nella teglia leggermente unta con un filo d'olio d'oliva. Livellatela, aggiungete qualche cucchiaiatina della crema di besciamella veg e cospargete una piccola parte di frutta secca che avete messo da parte. Completate con paio cucchiai di parmigiano reggiano. Mettete ora tutto in forno e fate dorare a forno caldo a 180° per circa 15 minuti fino a quando non vedete che si forma la crosticina.



Stampo utilizzato

Stampo quadro, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
 Francesca Gonzales
www.spadelliamo.com



Cake salato

senza glutine, senza lattosio

Ingredienti

1 zucchini • 1 piccolo peperone rosso
1 carota • 2 uova medie
130 g farina di riso finissima senza glutine
70 g maizena senza glutine
50 g fecola senza glutine
90 g olio d'oliva
sale q.b. • pepe q.b.
1/2 bustina zafferano in polvere
1 pizzico di coriandolo in polvere
1 pizzico di summaco in polvere (facoltativo)
200 g latte senza lattosio
10 g lievito secco per torte salate
senza glutine



Tipologia
antipasto/
secondo



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora e mezza



Dosi per
6 persone

Preparazione

Lavate le verdure e tagliatele a cubetti. Scaldate un cucchiaino di olio d'oliva extravergine in un wok e fare saltare le verdure a fiamma vivace in modo che cuociano restando croccanti. Salate, pepate e unite il summaco e il coriandolo. Una volta cotte le verdure, spegnete e lasciate raffreddare. In una capiente ciotola lavorate bene con la frusta le uova, unite lo zafferano, il latte e l'olio.

Miscelate le polveri, compreso il lievito e incorporatele al composto di uova, mescolando con una frusta per togliere i grumi.

Infine unite le verdure mescolando con una spatola.

Imburrate e infarinate con farina di riso finissima senza glutine lo stampo da plumcake.

Versate al suo interno il composto e cuocetelo a 180° per circa 40'.

Aspettate che sia tiepido e togliete il cake dallo stampo.

Note: Il cake può essere servito per un'apericena, tagliato a cubetti come finger food, mentre accompagnato da un'insalata verde mista diventa un gustoso secondo piatto di verdure. Se non avete intolleranze al grano o al glutine, potete usare 250 g di farina oo.

Stampo utilizzato

Plumcake, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Sonia Mancuso
www.lacassataciaca.ifood.it



Torta bicolore di ricotta al cioccolato

Ingredienti

280 g di farina di tipo 1 con germe di grano
25 g di cacao amaro
3 uova medie
30 g nocchie tritate
100 g di zucchero integrale di canna
60 ml di olio extravergine d'oliva
70 g di yogurt magro alla vaniglia
1/2 bustina di lievito per dolci bio

PER LA CREMA DI RICOTTA

400 g di ricotta vaccina
2 uova medie
140 g yogurt magro alla vaniglia
40 g zucchero integrale di canna



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora



Dosi per
12 persone

Preparazione

Preparare la base della torta montando le uova con lo zucchero di canna fino a che il composto risulti spumoso e chiaro, poi aggiungere l'olio d'oliva e continuare a mescolare per farlo assorbire. Setacciare all'interno dell'impasto la farina, il cacao e il lievito. Aggiungere per ultimi lo yogurt e le nocchie tritate e amalgamare bene per qualche minuto.

Distribuire su un teglia da 24 cm foderata con carta da forno oppure spennellata con dell'olio e successivamente infarinata.

Per preparare la crema di ricotta lavorare con le fruste la ricotta, le uova, lo zucchero di canna e lo yogurt e amalgamare bene fino ad ottenere una consistenza liscia e priva di grumi.

Distribuire la crema di ricotta sopra la base della torta, lisciare la superficie con il dorso di un cucchiaino e cuocere a 180° in forno preriscaldato per 40-45 minuti (modalità forno statico).

Sfornare, lasciar raffreddare completamente e cospargere con del cacao amaro tutta la superficie.

Stampo utilizzato

Tortiera fiorella, ø 26 cm



ricetta e foto a cura di:
Marzia Gabriele
www.youtube.com/user/delizieepasticci



Torta allo yogurt con mandorle, miele e mirtilli

Ingredienti

100 g farina d'orzo
100 g farina tipo 1 macinata a pietra
125 g yogurt greco
120 g miele d'acacia liquido
3 uova
50 ml olio extravergine d'oliva leggero
1 limone bio, succo e scorza
2 cucchiaini farina di mandorle
2 cucchiaini mandorle a scaglie
80 g mirtilli
1/2 bustina lievito per dolci vanigliato
a piacere zucchero a velo per decorare



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
50 minuti



Dosi per
12 persone

Preparazione

Per prima cosa accendere il forno e portarlo ad una temperatura di 180° ventilato.

Successivamente in una ciotola sbattere, usando una frusta, le uova col miele, lo yogurt e l'olio, ottenendo un'emulsione.

Aggiungere la farina di mandorle, la scorza grattugiata del limone e il suo succo; pian piano poi unire le due farine, sempre mescolando, aggiungete al lievito.

In ultimo aggiungere i mirtilli, facendo attenzione a non romperli, mescolando con una spatola in silicone.

Ungere leggermente lo stampo, versarci il composto e spolverizzare la superficie con le mandorle a scaglie, poi infornare.

Cuocere per 35 minuti ed effettuare la prova stecchino per verificare l'avvenuta cottura; se infilandolo nel centro ne esce asciutto, la torta è cotta.

Se invece fosse ancora bagnato, proseguire la cottura per alcuni minuti aggiuntivi, fino a raggiungere la giusta consistenza.

Spolverizzare a piacere di zucchero a velo, ottenuto macinando dello zucchero di canna finissimamente nel robot da cucina.

Stampo utilizzato

Tortiera fiorella, ø 26 cm



ricetta e foto a cura di:
Simona Milani
www.pensieriepasticci.ifofood.it



Pizza vegetariana senza glutine

Ingredienti

560 g acqua • 8 g lievito di birra fresco
 2 cucchiaini di miele
 200 g farina di riso finissima senza glutine
 200 g fecola senza glutine
 400 g farina di grano saraceno senza glutine
 2 cucchiaini di sale • 4 cucchiari di olio evo
 6 g di gomma di xantano

PER IL CONDIMENTO

200 g valerianella • 16 pomodorini
 320 mozzarella • 16 noci • sale
 olio d'oliva • pepe



Tipologia
pizza



Difficoltà
facile



Preparazione
30 minuti



Dosi per
4 persone

Preparazione

La sera prima - Sciogliere il lievito e il miele nell'acqua. Mescolare e unire mano mano le farine mescolate allo xantano. Impastare con le mani finché l'acqua non è stata del tutto assorbita. Infine unire sale e olio e impastare bene finché il sale non si è sciolto. Riporre l'impasto in una ciotola leggermente infarinata con farina di riso finissima e coprire con pellicola.
 Dopo circa un'ora riporre la pizza in frigo tutta la notte.

L'indomani - Riportare l'impasto a temperatura ambiente e aspettare che inizi a lievitare. Pesare l'impasto e dividerlo in quattro parti.
 Stendere la pasta in 4 tegami per pizza da 28 cm, leggermente oliati.
 Lasciare che il bordo sia leggermente più spesso del resto.
 Coprire con pellicola alimentare e aspettare che lieviti. Pre riscaldare il forno a 250°. Oliare la superficie delle pizze e cuocerle per 4', abbassare la temperatura a 200° e cuocere ancora 5'. Condire le pizze con la valerianella, i pomodorini tagliati a spicchi, la mozzarella sminuzzata e le noci concassées. Condire con un filo d'olio d'oliva a crudo, un pizzico di sale e un pizzico di pepe. Servire subito.

Note: Una volta condita la pizza va consumata subito. Potete cuocere le basi qualche ora prima e poi scaldarle in forno prima di condirle. Se non siete intolleranti al glutine o allergici al grano, potete usare farina di tipo 1, usare circa 450/500 grammi di acqua a seconda della granulometria a della vostra farina e omettere la gomma di xantano. Se siete intolleranti al lattosio potete usare della mozzarella senza lattosio e se siete intolleranti alle proteine del latte potete usare del tofu sbriciolato.

Stampo utilizzato

Stampo pizza, ø 28 cm



ricetta e foto a cura di:
 Sonia Mancuso
www.lacassataceliaca.ifood.it



Torta al cioccolato

Ingredienti

150 g di farina integrale
 50 g di fecola di patate
 70 g di olio di semi di girasole
 120 ml di latte
 3 uova
 1 bustina di lievito istantaneo
 1 cucchiaino di estratto di vaniglia o polpa
 80 g di zucchero di canna
 50 g di cacao in polvere

GLASSA AL CIOCCOLATO

150 g di cioccolato fondente 70%
 100 g di zucchero di canna
 120 ml d'acqua



Tipologia
dolce



Difficoltà
media



Preparazione
1 ora



Dosi per
8 persone

Preparazione

Preparazione glassa al cioccolato: in un pentolino versate l'acqua e lo zucchero; lasciate scaldare a fiamma bassa e portate quasi a bollore. Aggiungete, a questo punto, il cioccolato. Continuate a mescolare fino a farlo sciogliere completamente. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.

Preparazione torta: lavorate le uova con lo zucchero con una frusta, fino a renderle spumose. Unite l'olio di semi, la vaniglia e mescolate per bene tutto. Setacciate farina, fecola, lievito e incorporatele, poco alla volta alla parte liquida. Prendete una tortiera, oleatela ed infarinatela quindi versate il composto. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 50-60 minuti. Sfnorate la torta, lasciate raffreddare completamente e versatevi sopra la glassa al cioccolato.

Stampo utilizzato

Stampo quadro, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
 Claudia Annie Carone
www.lericettedellamorevero.com



Plumcake soffice con pere e lamponi

Ingredienti

300 g di farina di tipo 1 con germe di grano
 2 uova
 100 g di zucchero integrale di canna
 100 ml latte scremato
 100 ml succo di pera bio
 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
 1 bustina di lievito per dolci bio
 2 pere biologiche
 100 g lamponi freschi
 un pizzico di sale
 zucchero a velo di canna q.b.



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
50 minuti



Dosi per
12 persone

Preparazione

In una terrina montare le uova con lo zucchero fino a renderle belle spumose, quindi aggiungere due cucchiaini di olio evo, il succo di pera, il latte scremato e continuare a lavorare l'impasto per amalgamare tutti gli ingredienti, lasciare riposare l'impasto per cinque minuti.

Nel frattempo sbucciare le due pere e affettarle a listarelle non troppo sottili, unire anche i lamponi freschi e spolverare tutta la frutta con una cucchiaia di farina presa dal totale: quest'operazione eviterà di far affondare i pezzetti di frutta sul fondo dello stampo!

Riprendere l'impasto e aggiungere, setacciandoli insieme, la farina, il lievito per dolci e il pizzico di sale. Lavorare l'impasto con le fruste elettriche finché diventi liscio e omogeneo, quindi aggiungere i pezzetti di frutta e amalgamare il tutto con l'aiuto di una spatola o un cucchiaio di legno. Distribuire l'impasto nello stampo per plumcake foderato con carta da forno oppure spennellato con dell'olio e successivamente infarinato. Prima di infornarlo si può distribuire della frutta sulla superficie come decorazione! Cuocere a 180° in forno preriscaldato per 45 minuti circa (modalità forno statico).

Sfornare, lasciar raffreddare completamente e spolverare con dello zucchero a velo di canna.

Stampo utilizzato

Plumcake, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
 Marzia Gabriele
www.youtube.com/user/delizieepasticci



Cake

di farina di ceci con zucca e semi

Ingredienti

200 g di farina di ceci
 250 g di zucca
 120 g di provola
 2 cucchiai di olio evo
 + 1 cucchiaino per la pentola
 1 yogurt bianco
 1 bustina di lievito per torte salate
 2 cucchiaini di semi misti
 pepe nero
 sale



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora e mezza



Dosi per
6/8 persone

Preparazione

Pulite e tagliate la zucca a dadini.
 Fate scaldare una pentola antiaderente, aggiungete 1 cucchiaino di olio e fate cuocere la zucca per una decina di minuti.
 Salate e tenete da parte.
 Tagliate la provola a dadini e tenete da parte.
 In una terrina sbattete le uova con lo yogurt, i due cucchiaini d'olio e il pepe. Aggiungete la farina ed amalgamate velocemente con una forchetta. Aggiungete la zucca, il formaggio e 1 cucchiaino dei semi, Versate il composto nello stampo da plumcake, spolverate con i rimanenti semi ed infornate a 180°C per 40 minuti.

Stampo utilizzato

Plumcake, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
 Marta Tovaglieri
www.streghe ttaincucina.it



Rotolo allo yogurt e mirtilli

Ingredienti

100 g di farina
50 g di zucchero di canna
125 g di yogurt bianco
40 ml di olio extravergine di oliva
1/2 bustina di lievito
200 g di yogurt greco
mirtilli q.b.



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora



Dosi per
8 persone

Preparazione

In una ciotola unite la farina, lo zucchero e il lievito. Aggiungete lo yogurt bianco e l'olio e amalgamate bene il tutto. Versate il composto in una teglia foderata da carta forno. Infornate a 180° per circa 12/15 minuti. Sfornate e trasferite subito la pasta su uno strofinaccio umido. Arrotolatelo su se stesso e lasciatelo raffreddare. Lavorate lo yogurt greco con il miele e farcite il rotolo. Aggiungete i mirtilli e chiudete il rotolo su se stesso. Avvolgete il rotolo nella pellicola e lasciate raffreddare per circa due ore. Tagliate a fette e servite il vostro rotolo allo yogurt e mirtilli senza burro.

Stampo utilizzato

Stampo pizza, ø 28 cm



ricetta e foto a cura di:
Federica Constantini
www.dolcisenzaburro.it



Quiche spinaci e tofu con curcuma e cumino

Ingredienti

PER LA PASTA BRISÉ SENZA BURRO
 300 g di farina 1 • 75 g di olio di oliva
 110 g di acqua fredda
 1 pizzico di sale

PER IL RIPIENO
 500 g di spinaci • 250 g di tofu alle erbe
 2 cucchiaini di curcuma in polvere
 1 cucchiaino di semi di cumino
 3 prese di sale • 1 pizzico di pepe
 1/2 cipolla
 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
 scaglie di mandorle (opzionale)



Tipologia
 antipasto/
 secondo



Difficoltà
 facile



Preparazione
 1 ora e mezza
 circa



Dosi per
 6 persone

Preparazione

Prepariamo la pasta brisé mettendo in una ciotola prima la farina, poi l'olio, un po' d'acqua e sale. Aggiungiamo l'acqua un po' alla volta perché se ci rendiamo conto che l'impasto ha già la giusta consistenza, possiamo metterne di meno. Impastiamo a mano o con una planetaria. Formiamo un panetto e avvolgiamolo nella pellicola. Conserviamolo per un 15 minuti in frigorifero.

Nel frattempo prepariamo il ripieno: in una pentola capiente facciamo soffriggere la cipolla sminuzzata con 1 cucchiaino di olio, uniamo gli spinaci (mi raccomando, dopo averli lavati, asciugateli con cura, completamente!) e lasciamo andare con coperchio per un paio di minuti.

Togliamo il coperchio e continuiamo a cuocere mescolando frequentemente per circa 7-8 minuti. Mettiamo gli spinaci in un colapasta per eliminare il liquido in eccesso, se serve, premeteli un po'. Prendiamo il tofu, sciacquiamolo ed asciugiamolo con uno strofinaccio, facendo pressione per fargli perdere

l'acqua in eccesso.

Trasferiamolo in un mixer insieme alla curcuma e al pepe e frulliamo fino ad ottenere una crema. Mettiamo da parte. Con il mixer frulliamo grossolanamente (se volete, non è obbligatorio) gli spinaci e uniamoli poi alla crema di tofu. Aggiungiamo un pizzico di sale e i semi di cumino e mescoliamo bene per far insaporire.

Togliamo dal frigo la nostra pasta brisé e stendiamo la nostra pasta brisé e stendiamola con un matterello mettendola tra due fogli di carta forno. Creiamo un disco leggermente più largo della teglia. Togliamo il foglio di carta forno superiore e trasferiamo la pasta nella teglia, direttamente con la carta forno sulla base.

Facciamo aderire la pasta brisé alla teglia, e farciamo con il preparato di spinaci e tofu. Aiutandoci con una paletta livelliamo il composto e ripieghiamo la pasta in eccesso creando un bordino alla nostra quiche.

Volendo possiamo spolverare con scaglie di mandorle o noci. Inforniamo a 180°C per 35 minuti circa.

Stampo utilizzato

Stampo crostata, Ø 28 cm



ricetta e foto a cura di:
 Mirco Di Marcello
www.oggicucinamico.it



Polenta con spinaci al pomodoro

Ingredienti

PER LA POLENTA

250 g di Farina di mais Pignoletto Rosso
1 l di acqua
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale

PER LA FARCITURA

200 g di salsa di pomodoro
(io utilizzo la mia preparata in estate)
1 piccola cipolla rossa
300 g di spinaci ripassati con 1 spicchio d'aglio
sale, noce moscata
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
peperoncino



Tipologia
piatto unico



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora e mezza



Dosi per
6 persone

Preparazione

Preparate la polenta.

Portate a bollire un litro di acqua salata, aggiungete un cucchiaio di olio extravergine di oliva, versate a pioggia la farina, mescolate con una frusta affinché non si formino grumi.

Portate a cottura mescolando energicamente per almeno 40-50 minuti.

Versate la polenta calda su una tortiera da crostata e lasciate raffreddare.

Nel frattempo, cuocete gli spinaci in una padella con uno spicchio d'aglio, un pizzico di sale e un cucchiaio d'olio.

A parte in un'altra padella cuocete per qualche minuto la salsa di pomodoro con una piccola cipolla rossa tagliata a fettine sottilissime (io utilizzo la mandolina), un pezzettino di peperoncino piccante e un pizzico di sale.

Ora non vi resta che comporre il piatto.

Sfornate la polenta su un piatto da portata resistente al calore, adagiate gli spinaci alternati da qualche cucchiaio di sugo con la cipolla, spolverate con un pizzico di noce moscata e terminate con un cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Passate in forno per 15 minuti a 180° e servite subito.

Stampo utilizzato

Stampo crostata, ø 28 cm



ricetta e foto a cura di:
Lorena Bertolin
www.lorybbistrot.blogspot.it



Plumcake integrale con mandorle

Ingredienti

125 g di zucchero di canna
150 g farina integrale
90 g farina o
3 uova
90 g olio extravergine di oliva gusto delicato
130 g acqua
1 bustina di lievito per dolci
mandorle tritate



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora circa



Dosi per
8 persone

Preparazione

Si inizia montando le uova con lo zucchero a lungo finché il composto non diventa spumoso, deve circa triplicare in volume.

A filo si aggiunge quindi l'olio, lasciandolo incorporare piano a bassa velocità se si sta usando la planetaria. È il momento dell'acqua, a temperatura ambiente che va aggiunta anch'essa a filo.

Le farine setacciate con il lievito e le mandorle tritate completano l'impasto. L'acqua volendo un gusto meno delicato si può sostituire con succo di frutta fresca, o spremuta di arancia. In questo caso possiamo usare meno zucchero nell'impasto.

Il composto va in forno caldo, nello stampo da plum cake, a 180° per circa 40 minuti.

Se volete servirlo con una tazza di the verde risalteranno gli aromi delle mandorle che si trovano all'interno delle fette.

Stampo utilizzato

Plumcake, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Federica Gemma
www.ilcolazionista.com



Biscotti tirolesi speziati alle noci e mandorle

Ingredienti

250 g mandorle tritate
100 g noci tritate
2 albumi
80 g zucchero di canna
50 g farina o
cannella q.b.



Tipologia
dolce



Difficoltà
facile



Preparazione
1 ora
e 20 min.



Dosi per
6 persone
(20 biscotti)

Preparazione

Si tritano le mandorle, le noci e lo zucchero di canna non eccessivamente fini e si trasferiscono in una ciotola capiente, in cui si aggiungono la farina. A parte si montano a neve ferma i due albumi che vanno incorporati alle polveri. Non c'è altro grasso aggiunto, se non gli oli contenuti naturalmente nella frutta secca.

Aggiungiamo la cannella se piace e se vogliamo dare un tocco speziato ai biscotti, poi formiamo una palla e la riponiamo in frigo per almeno 1 ora avvolta nella pellicola.

Trascorso il tempo si possono ricavare i biscotti da appoggiare in teglia e far cuocere a forno caldo e ventilato per circa 10 minuti a 180°C.

Stampo utilizzato

Stampo quadro, 25 cm



ricetta e foto a cura di:
Federica Gemma
www.ilcolazionista.com



Scopri di più



www.guardini.com



PINKISGOOD.IT



[@PINKISGOOD_FUV](https://twitter.com/PINKISGOOD_FUV)



[PINKISGOODFUV](https://www.facebook.com/PINKISGOODFUV)