



ALBERELLI DI PIZZA AL PESTO



PREPARAZIONE

30 minuti

Lievitazione: 120 min.



COTTURA

15 minuti



DOSI PER

27 Alberelli



INGREDIENTI:

200 g Mix per Pizza Nutrifree

180 ml di acqua

5 g di lievito di birra fresco

1 cucchiaio di olio

1 cucchiaino di semi di papavero

Pesto q.b.

Un pizzico di sale

PREPARAZIONE

Versa l'acqua in una ciotola e scioglici dentro il lievito di birra, incorpora lentamente il Mix per Pizza Nutrifree e mescola bene. Aggiungi il sale ed infine l'olio;

Impasta fino ad ottenere un panetto omogeneo e lascialo lievitare in un luogo caldo per circa 2 ore.

A lievitazione avvenuta, prendi il panetto, mettilo su un piano infarinato con farina di riso e stendilo con il mattarello ad uno spessore di circa ½ centimetro;

Con l'aiuto di un taglia biscotti infarinato a forma di albero di Natale, taglia gli alberelli e adagiali su una teglia antiaderente.

Ricopri i nostri alberelli con il pesto e alla base, per simulare il tronco, aggiungi qualche semino di papavero.

Inforna in forno statico preriscaldato a 210° per 15 minuti.



GRISSINI CROCCANTI AL PARMIGIANO



PREPARAZIONE

20 minuti

Lievitazione:

60 minuti+60minuti



COTTURA

20 minuti



DOSI PER

15 grissini

INGREDIENTI:

150 g Mix per Pane Nutrifree

125 ml di acqua temperatura ambiente

10 g di lievito

2 cucchiai di olio + q.b. per spennellare i grissini

2 cucchiai di parmigiano grattugiato

Sale grosso

Un pizzico di sale



PREPARAZIONE

Versa l'acqua in una ciotola e scioglici dentro il lievito, incorpora il Mix per Pane Nutrifree e amalgama bene l'impasto. Aggiungi il parmigiano grattugiato, il sale e l'olio e lavora il tutto fino ad ottenere un panetto morbido e liscio.

Fai lievitare il panetto per un'oretta in un luogo caldo.

Una volta avvenuta la prima lievitazione, trasferisci il panetto su una spianatoia infarinata con farina di riso e staccando dei pezzetti di impasto forma dei cordoncini lunghi circa 20 cm e di un diametro di 4 mm circa.

Fatti i cordoncini, prendine due per volta e avvolgili tra di loro a formare una spirale. Adagia i grissini così ottenuti su una teglia ricoperta di carta da forno e lasciali lievitare per un'ora.

A lievitazione ultimata, spennella i grissini con olio Evo e cospargili con sale grosso.

Inforna in forno statico preriscaldato a 190° per 20 minuti.



PANFOCACCIA INTEGRALE AGLI SPINACI



PREPARAZIONE

15 minuti

Lievitazione:

180 min. + 20 minuti



COTTURA

25 minuti



DOSI PER

1 panfocaccia
piccolo



INGREDIENTI:

165 g Mix Pane Integrale Nutrifree

100 g di spinaci freschi

130 g di acqua di cottura degli spinaci

3 g di sale

1 cucchiaio di olio evo

3 g di lievito di birra fresco

Sale grosso e pepe nero q.b.

Qualche pomodorino per decorazione

PREPARAZIONE

Lessa gli spinaci per circa 3 minuti, strizzali bene e frullali. Dovresti ottenere circa 70 g. Conserva 130 g di acqua di cottura che utilizzerai tiepida;

Versa l'acqua tiepida in una ciotola, scioglici dentro il lievito e gradualmente incorpora il Mix per Pane Integrale Nutrifree, mescolando bene con un cucchiaio e sciogliendo eventuali grumi che si potrebbero formare.

Incorpora gli spinaci frullati continuando a impastare e aggiungi il sale e l'olio.

Otterrai un impasto molto morbido. Con l'aiuto di un cucchiaio trasferiscilo in una piccola teglia tonda leggermente unta e lascialo lievitare in un luogo caldo per 3 ore.

Accendi il forno a 210° modalità statica. Prendi l'impasto che sarà ben lievitato, ungiti le mani e con i polpastrelli schiaccialo delicatamente.

Per finire, taglia qualche pomodorino a metà e schiaccialo leggermente sulla superficie dell'impasto, cospargi di sale grosso e pepe nero e fai lievitare nuovamente per 20 minuti in attesa che il forno si scaldi.

Cuoci in forno per 25 minuti.



PIGNOLATA CALABRESE



PREPARAZIONE
60 minuti



COTTURA
6/7 minuti



DOSI PER
1 piatto medio

INGREDIENTI:

250 g Mix per Dolci Nutrifree

2 uova medie

40 ml di latte senza lattosio

40 g di zucchero

30 g di burro senza lattosio

30 ml di limoncello

180 g di miele di buona qualità

Buccia grattugiata di un limone

Olio di semi per friggere

Codette di zucchero consentite, canditi
consentiti per decorazione



PREPARAZIONE

In un pentolino, fondi il burro e lascialo intiepidire.

In una ciotola disponi il Mix per Dolci Nutrifree a fontana e aggiungi al centro lo zucchero, le uova, il latte, il limoncello, la buccia grattugiata del limone ed infine il burro. Inizia ad impastare con una forchetta e man mano che il composto diventa più sodo impasta con le mani. Devi ottenere un panetto omogeneo non appiccicoso ma neanche troppo secco.

Preleva piccoli pezzetti di impasto e passali tra le mani per formare dei lunghi cordoni di mezzo centimetro di diametro. Con l'aiuto di un coltello ricava dai cordoni dei tocchetti di mezzo centimetro e lavorandoli con le mani arrotondali leggermente. Mentre esegui queste operazioni copri con la pellicola la parte di impasto che non utilizzi affinché non si secchi troppo;

In una padella scalda l'olio e friggi le palline fino a che non diventano dorate. Una volta fritte trasferiscile su carta assorbente in modo che asciughino bene.

In una casseruola fai sciogliere il miele, immergici le palline e mescola bene affinché ogni pallina sia avvolta dal miele. Con l'aiuto di un cucchiaio disponi le palline calde su un vassoio da portata in modo da formare una ciambella. inumidisciti le mani e schiaccia delicatamente la ciambella ottenuta affinché prenda bene la forma. Non preoccuparti se risulta instabile, raffreddandosi si compatterà;

Per decorare la pignolata usa la fantasia: frutta candita, codette di zucchero, gocce di cioccolato per i più golosi.



PITTA CATANZARESE AL PEPERONCINO



PREPARAZIONE
15 minuti

Lievitazione: 180 min.



COTTURA
20 minuti



DOSI PER
1 pitta media

INGREDIENTI:

200 g Mix per Pane Nutrifree

180 ml di acqua temperatura ambiente

5 g di lievito di birra fresco

1 cucchiaio di olio evo

1/2 cucchiaino raso di sale

1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere +
q.b. per spolverare la pitta



PREPARAZIONE

In una ciotola scogli il lievito con l'acqua, incorpora lentamente il Mix per Pane Nutrifree e mescola bene. Aggiungi il peperoncino in polvere, il sale ed infine l'olio. Impasta bene fino ad ottenere un impasto omogeneo e facilmente lavorabile.

Ungi e infarina uno stampo a cerchio apribile (24 cm diametro);

Riprendi l'impasto e lavoralo a forma di cordoncino di circa 4 cm di diametro, la sua lunghezza dovrà essere pari alla circonferenza dello stampo;

Adagia il cordoncino nello stampo e posizionalo attaccato ai bordi, poi lascialo lievitare così in un luogo caldo per 3 ore.

A lievitazione ultimata, con un pennello ungi la pitta con olio evo, cospargi con peperoncino in polvere e sgancia con delicatezza il cerchio dello stampo, avendo cura di controllare che l'impasto si stacchi bene dai bordi (per questa operazione aiutati con una spatola in silicone);

Cuoci in forno statico preriscaldato (da almeno 20 minuti) a 200 gradi per 20 minuti, i primi 10 minuti nella parte bassa del forno, i restanti 10 nella parte alta.

Sforna e gusta come preferisci.



SHORTBREAD AL PROFUMO DI MANDARINO



PREPARAZIONE
10 minuti
Riposo: 15 minuti



COTTURA
20 minuti



DOSI PER
20 biscotti



INGREDIENTI:

95 g Mix per Pasta Frolla Nutrifree
20 g di Farina di Riso Nutrifree
25 g di zucchero a velo consentito
65 g di burro morbido senza lattosio
1 cucchiaio di succo di mandarino
Buccia grattugiata di un mandarino

PREPARAZIONE

Lava e asciuga il mandarino. Grattugia la buccia, solo la parte arancione, poi spremi il succo in una ciotola

Aggiungi il burro morbido a pezzetti e lo zucchero e lavora fino ad ottenere un composto soffice. Unisci il Mix per Pasta Frolla Nutrifree e la buccia grattugiata e mescola fino ad ottenere un composto morbido e friabile. Ottieni una palla, infarinata leggermente con della farina di riso e con un mattarello stendila a uno spessore di circa 5 mm;

Con un coltello o con un taglia biscotti rettangolare, incidi la pasta per ottenere dei rettangoli di circa 5 cm di lunghezza e 2 cm di larghezza. Sulla superficie dei rettangoli effettua dei buchi con i rebbi di una forchetta e ponili su una leccarda rivestita di carta forno.

Fai riposare i biscotti in frigorifero per 20 minuti e nel frattempo preriscalda il forno a 170 gradi. A questo punto trasferisci la leccarda in forno e cuoci per circa 20 minuti. Lascia raffreddare e conserva gli shortbread in una scatola di latta.



SPAGHETTONI SENZA UOVA CON CREMA DI PORRI E PISELLI , BURRATA E SPECK CROCCANTE



PREPARAZIONE
60 minuti



COTTURA
2 minuti



DOSI PER
3 porzioni

INGREDIENTI:

Per la pasta fresca

320 g Mix per Pasta fresca Nutrifree

200 g di acqua

1 cucchiaio di olio Evo

Un pizzico di sale

Per il condimento

200g di piselli

1 porro

1 confezione di speck a cubetti consentito

4 cucchiaini di olio Evo, sale e pepe nero q.b.

Acqua di cottura consentito q.b.

Burrata

Pangrattato Crispy Nutrifree

Acqua di cottura se necessita.



PREPARAZIONE

Taglia il porro a fettine e lascialo rosolare in un tegame, aggiungi i piselli, aggiusta di sale e pepe, aggiungi due bicchieri di acqua calda e copri con un coperchio. Lascia cuocere circa 30 minuti.

Nel frattempo prepara la pasta fresca. Versa il Mix per Pasta fresca Nutrifree in una ciotola, incorpora l'acqua poco per volta e mescola con un cucchiaio. Aggiungi il sale e l'olio e man mano che l'impasto inizia a compattarsi spostati su una spianatoia e continua a impastare con le mani fino ad ottenere un panetto liscio. Questa operazione puoi anche farla con un'impastatrice montando il gancio apposito.

Su un piano leggermente infarinato con farina di riso inizia a stendere il panetto di pasta ripiegandolo 3 - 4 volte su se stesso, fino a raggiungere uno spessore di 2/3 mm. A questo punto prendi un mattarello apposito per il taglio degli spaghetti e procedi con il taglio. Per chi ha la macchina che tira e taglia la pasta può usarla scegliendo lo spessore e la larghezza desiderati. Arrotola tra le mani gli spaghetti ottenuti, formando i tipici nidi di pasta fresca. A questo punto adagiali su un tagliere o vassoio leggermente infarinato.

In una padella cuoci i piselli e i porri e frullali fino ad ottenere una crema perfettamente liscia.

In un tegame fai rosolare lo speck a cubetti fino a farlo diventare croccante.

Metti l'acqua a bollire, versaci 1 cucchiaio di olio e cuoci gli spaghetti per 2 minuti girandoli con delicatezza durante la cottura.

Scola la pasta, amalgamala con la crema di porri e piselli e impiatta completando con la burrata lo speck ed il Pangrattato Crispy Nutrifree.