

**NUTRI
FREE**
NATURALE



Chicchi d'Estate

INSALATE ESTIVE E ALTRE FRESCHE DELIZIE A BASE DI CEREALI SENZA GLUTINE IN CHICCHI

Versatili, pratici e gustosi i cereali in chicchi si propongono in mille presentazioni e abbinamenti, si usano negli antipasti, per i primi, i dolci e nei piatti unici! Danno energia e varietà alimentare ad alta digeribilità, sono ottimi alleati della bella stagione, scopriili nelle 8 deliziose ricette proposte dalla nutrizionista Marina Ottaviani e dallo chef Marco Scaglione.

Crocchette di miglio e zucchine con uovo o ricotta e panatura croccante di corn flakes

(Dott.sa Marina Ottaviani)

Ingredienti per 2 persone: 1 tazza di Miglio; 1 zuccina; poca cipolla fresca; 100 g di ricotta (oppure 60 g di ricotta e un uovo, oppure solo 1 uovo e una patata lessa schiacciata); 2 cucchiaini di parmigiano; noce moscata grattugiata; un pizzico di origano o maggiorana fresca; Pangrattato Nutrifree; Corn Flakes Nutrifree; olio di semi di girasole.

Preparazione: tritare la cipolla e grattugiare la zuccina, farle cuocere in padella con poco olio, sale e qualche cucchiaino d'acqua facendole asciugare. Mescolare gli ingredienti scelti con il miglio preparato come da cottura base e le verdure, formare delle polpettine da passare nel pangrattato e nei corn flakes tritati. Cuocere in forno o in una padella antiaderente con poco olio di semi di girasole. Con lo stesso ripieno si possono fare le zucchine al forno: in questo caso la zuccina tagliata a metà per il lungo va scavata, la polpa si usa per il ripieno come sopra, la barchetta di zuccina va brevemente lessata poi riempita e messa in forno. Aggiungendo più uova invece si può fare una frittata che risulterà molto morbida grazie al miglio.

Sformatini di zucchine con semi di quinoa e prosciutto crudo croccante

(Chef Marco Scaglione)

Ingredienti per 6/8 persone: 1 kg di zucchine; 1 cipolla dorata; 150 g di Quinoa; 4 uova; 100 g di parmigiano grattugiato; 5 dl di panna fresca; 150 g di prosciutto crudo a fettine italiano; 8-10 foglie di basilico; olio extravergine di oliva; sale; fino; burro; farina di riso per gli stampini.

Preparazione: spuntare le zucchine, lavarle e dividerle prima metà nel senso della lunghezza e poi orizzontalmente a pezzetti; farle rosolare in una padella con la cipolla sbucciata e tritata e un po' di olio e portare a cottura, regolando di sale alla fine.

Nel frattempo cuocere la quinoa in abbondante acqua per circa 15 minuti; scolarla, sgocciolarla bene, trasferirla in una terrina e lasciarla raffreddare.

Quando le zucchine saranno cotte passarle al mixer con le uova, la panna e il parmigiano, fino a ottenere una purea, quindi unirle alla quinoa nella terrina; trasferire il tutto negli stampini individuali imburrati e infarinati con farina di riso.

Cuocerli nel forno caldo a 160 °C per circa 35 minuti. Nel frattempo, tagliare il prosciutto crudo a listarelle e passarlo nel forno caldo a 210 °C per 10 minuti, fino a renderlo croccante.

Terminata la cottura, sfornare gli sformatini, sfornarli nei piatti individuali e guarnire con il prosciutto crudo croccante e le foglie di basilico lavate e asciugate.

Guacamole di amaranto e avocado

(Dott.sa Marina Ottaviani)

Ingredienti per 2 persone: 1 avocado molto maturo; 150 g di Amaranto; 1 spicchio d'aglio; peperoncino in polvere; qualche foglia di basilico; il succo di mezzo limone; 4/5 pomodorini pachino; olio extra vergine di oliva.

Preparazione: cuocere il cereale come da ricetta base e condirlo con un cucchiaino d'olio e un pizzico di peperoncino in polvere. Schiacciare la polpa di avocado con la forchetta, spruzzandola di succo di limone perché non annerisca, poi mescolarla al cereale cotto e sistemarla in coppette precedentemente strofinate con l'aglio, decorando con fettine di pomodorini e foglie di basilico.

Involtini di melanzane e peperoni con ripieno di miglio

(Dott.sa Marina Ottaviani)

Ingredienti per 2 persone: 120 g di Miglio; 1 peperone; 1 melanzana; 1 zuccina; olio extra vergine di oliva; origano; 1 cucchiaino di capperi.

Preparazione: cuocere sulla griglia le verdure a fette. Cuocere il miglio come nella ricetta base e condirlo con 2 cucchiaini di olio e un pizzico di origano. Tritare la zuccina grigliata coi capperi e aggiungerli al composto. Sistemare sulle fette di peperoni e melanzane una cucchiainata di cereale e arrotolare, fermando con uno stecchino. Per una ricetta più ricca aggiungere nel ripieno 2 cucchiaini di ricotta o pinoli tostatati.



Profiterole con ganache all'amaranto

(Chef Marco Scaglione)

Ingredienti per 4 persone: 100 g di Mix per Pane Nutrifree; 100 g di acqua; 100 g di burro; 3 uova

Per la crema chantilly: 50 g amido di mais consentito; 160 g di zucchero semolato; 5 dl di latte; 4 tuorli; 150 ml di panna.

Per il ganache: 250 ml di panna fresca; 250 g di cioccolato fondente consentito; 100 g di Amaranto.

Preparazione: il lievito in questa ricetta non è strettamente necessario; per evitare di utilizzarlo si può procedere come indicato di seguito. Versare l'acqua in una casseruola e portarla quasi a ebollizione; aggiungere il burro e farlo sciogliere lentamente. Appena risulterà del tutto fuso, togliere il tegame dal fuoco e unire a pioggia il Mix per Pane, mescolando di continuo con un cucchiaino fino a ottenere una palla; rimettere la casseruola sul fuoco e cuocere fino a quando l'impasto si staccherà dalle pareti, mescolando di continuo per circa 7 minuti. Togliere dal fuoco e fare intiepidire. Unire quindi le uova, mescolando il tutto con una frusta elettrica ed eliminando gli eventuali grumi. Formare con l'impasto delle piccole palline, utilizzando un sac à poche oppure due cucchiaini, e disporle ben distanziate su una teglia foderata con carta da forno; cuocere nel forno caldo a 210 °C per 20 minuti. Sformare e tenere da parte. Nel frattempo preparare la crema chantilly.

Versare la panna in una terrina, mescolarvi 1 cucchiaino di zucchero e tenere in frigorifero per circa 1 ora. Nel frattempo, versare il latte in una casseruola e portarlo a circa 65 °C. Lavorare con le fruste elettriche i tuorli in una terrina con il restante zucchero; unirvi l'amido e continuare a lavorare fino a ottenere un composto spumoso.

Versarvi a filo il latte caldo, mescolando di continuo con una frusta a mano, e far amalgamare bene il tutto. Trasferire il composto nuovamente nella casseruola, metterlo sul fuoco e portare a bollore, quindi spegnere il fuoco e trasferire la crema in una teglia bassa e larga; livellarne la superficie, coprire con pellicola da cucina e fare riposare in frigorifero per 1 ora. Al termine del riposo, trasferire la crema in una terrina e, se dovesse risultare troppo compatta o grumosa (per il raffreddamento), passarla con il frullatore a immersione per qualche secondo. Estrarre la panna dal frigorifero e montarla con le fruste elettriche; unirla alla crema, mescolando bene con una frusta e trasferire il tutto in frigorifero per circa 20 minuti. Nel frattempo preparare la ganache. Fare sciogliere il cioccolato sul fuoco a bagnomaria con la panna e portare a 50 °C; togliere dal fuoco e fare riposare per 15 minuti. Cuocere l'amaranto in acqua bollente per 15 minuti, poi scolarlo con cura, sgocciolandolo bene, unirlo alla ganache e amalgamare il tutto. Farcire i bignè con la chantilly aiutandosi con una sac à poche e formare una piramide in un vassoio, sovrapponendo i bignè leggermente sfalsati; coprire con la ganache all'amaranto e servire.

Medaglioni di quinoa con pomodorini tipo bruschetta

(Dott.sa Marina Ottaviani)

Ingredienti per 2 persone: 160 g di Quinoa; 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva; un pizzico di origano; Pangrattato Nutrifree; 2 pomodori maturi ma sodi.

Preparazione: cuocere la quinoa come da ricetta base, far raffreddare in modo che risulti molto asciutta. Condirla con un cucchiaino di olio e origano a piacere, aggiungere 2 cucchiaini di pangrattato, poi con le mani formare delle polpette della grandezza di un piccolo mandarino e appiattirle per ottenere un medaglione. Ungerle con poco olio e passarle nel pangrattato. Far scaldare una padella antiaderente e rosolare i medaglioni da entrambi le parti. Accomodarli sul piatto e coprirli con una dadolata di pomodori conditi con origano e poco sale.



Grano saraceno di mare

(Dott.sa Marina Ottaviani)

Ingredienti per 2 persone: 120 g di Grano Saraceno; 300 g di vongole o fasolari; ½ cipolla rossa di Tropea; ½ bicchiere di vino bianco; prezzemolo tritato; olio extra vergine di oliva.

Preparazione: cuocere le vongole in una padella per qualche minuto, filtrare l'acqua di cottura e mettere da parte. Tostare leggermente in una padella asciutta il grano saraceno e conservarlo a parte. Nella padella far scaldare la cipolla tritata con un cucchiaino d'olio, sfumare col vino, aggiungere il grano saraceno e aggiungere l'acqua poco per volta. Cuocere a fuoco basso per 20 minuti, poi completare con le vongole in parte sgusciate e terminare la cottura aggiungendo un po' del liquido conservato in precedenza. Saltare in padella e servire con prezzemolo tritato.

Palline di riso e amaranto al cocco

(Dott.sa Marina Ottaviani)

Ingredienti: 60 g di Amaranto; 60 g di riso bianco; 600 g di latte; 2 cucchiaini rasi di miele o zucchero di canna; 1 cucchiaino di uvetta; circa 100 g di farina di cocco; 1 pizzico di cannella; 1 buccia di limone grattugiata.

Preparazione: cuocere i cereali nel latte sempre mescolando, aggiungere l'uvetta, il miele e far raffreddare. Completare con cannella, buccia di limone e qualche cucchiaino di farina di cocco, per ottenere un impasto abbastanza denso da poter modellare delle palline delle dimensioni di una noce, da rotolare nella farina di cocco. Servire fredde.