

NUTRI FREE



Ricette dolci e salate
con macchina del pane Imetec Zero-Glu
Semplice la cucina senza glutine



Ricette firmate
dallo Chef
Marco Scaglione

Nutrifree semplice il benessere senza glutine

Oltre 50 anni di esperienza nel mondo della panificazione tradizionale, più di 20 anni nel settore dei cereali alternativi e dell'alimentazione naturale, quasi 10 anni nella produzione diretta di pani, panificati, snack e dolci senza glutine, si ritrovano in ogni prodotto della linea NutriSi, capace di coniugare tutto l'amore per la buona tavola tipico della propria terra, alle necessità pratiche e nutrizionali di chi vive senza glutine, perché sia più semplice per il celiaco scegliere sano, mangiare meglio, vivere con gusto.

Anche per questo nasce il ricettario che Nutrifree dedica alla macchina del pane ZERO - GLU di Imetec. Tante ricette dolci e salate firmate dallo Chef Marco Scaglione permettono di combinare gli ottimi risultati della macchina del pane dedicata al senza glutine con i risultati garantiti dalle miscele e delle farine in purezza Nutrifree.

Per qualsiasi dubbio o chiarimento, ma anche per condividere successi e delizie, Nutrifree è a disposizione insieme allo Chef su **www.nutrifree.it**

Introduzione Imetec ZERO-GLU

Imetec dedica la macchina del pane ZERO-GLU e il relativo ricettario a chi deve seguire una dieta senza glutine, a chi è intollerante al grano o al lievito e a tutti gli appassionati del pane fatto in casa. Realizzare in casa un pane senza glutine è una dura sfida anche per le persone più esperte. Il glutine, componente chiave della panificazione tradizionale, rappresenta infatti la struttura di sostegno del pane ed è fondamentale per una buona lievitazione e cottura. Anche l'utilizzo di alcune farine con glutine (es. kamut, farro, integrali) o l'esigenza di limitare, se non addirittura eliminare, alcuni ingredienti (es. lievito) richiedono una tecnica specifica. A queste esigenze ZERO-GLU risponde con una serie di programmi specifici per questo tipo di lavorazioni, con tempi e temperature di impasto, lievitazione e cottura adeguati. Per mettere a punto questi programmi e le relative ricette, Imetec si è avvalsa della collaborazione di professionisti. Inoltre, per consentire la preparazione del pane più adatto per ogni occasione, ZERO-GLU è dotata di accessori per la realizzazione della classica pagnotta (pane in cassetta) e di ciabatte e di panini, forme più vicine alla nostra tradizione alimentare, dalla consistenza croccante e leggera, più gradite dai bambini.

Accessori

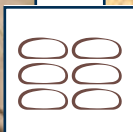
La pagnotta è ideale da affettare per la prima colazione o per preparare toast farciti. Le ciabatte e i panini sono invece un classico della tradizione italiana e, grazie all'ottimo rapporto crosta / mollica, hanno un gusto e una consistenza leggera e croccante molto gradevole.



**1 pagnotta
da
1 kg circa**



**2 ciabatte
da
250 g circa**



**6 panini
da
80 g circa**



Come utilizzare ZERO-GLU

Per imparare ad utilizzare tutte le potenzialità della macchina del pane ZERO-GLU si consiglia, inizialmente, di eseguire le ricette senza modificare ingredienti e dosi.

In questo modo si potranno conoscere i vari programmi ed accessori ed accessori e sarà poi più semplice iniziare a sperimentare delle varianti con ingredienti di proprio gusto o più adatti al tipo di dieta personale. Si consiglia di sostituire un solo ingrediente alla volta (es. farina diversa, olio invece di burro, ecc.), per poter poi individuare più facilmente la differenza rispetto alla ricetta originale già eseguita. Quando si introduce una variante più significativa (es. un tipo di lievito diverso da quello indicato nella ricetta) o si vuole realizzare una propria ricetta, è importante tenere sotto controllo le varie fasi della panificazione (soprattutto la lievitazione e la cottura), per evitare che l'impasto fuoriesca dagli appositi contenitori.

A seconda della forma non superare i seguenti quantitativi:

pagnotta 500 g di farina totale, ciabatta 300 g di farina totale, panini 250 g di farina totale.

Se si desidera realizzare una ricetta prevista nella forma "pagnotta" con la forma "ciabatta o panini", o viceversa, è sufficiente riportare gli ingredienti secondo la tabella ed utilizzare il programma equivalente, con forma diversa. Ad esempio, se si desidera realizzare il pancarrè (500 g di farina - programma 14) con forma "ciabatta" utilizzare 300 g di farina e impostare il programma 15. Se il pane prevede un ripieno, diminuire ulteriormente la quantità. Se si desidera realizzare una ricetta diminuendone le quantità, si consiglia di selezionare la doratura "chiara" per avere una cottura più breve. Non ridurre di oltre il 20% la quantità degli ingredienti per non compromettere la buona riuscita dell'impasto e del risultato finale. L'avvio ritardato è da utilizzare solo per ricette già eseguite. Con l'esperienza si potranno iniziare ad apprendere nuove tecniche. ZEROGLU prevede infatti 2 programmi specifici per fare il pane con il metodo poolish e con la pasta madre.

Scopri tutti i segreti di ZERO-GLU con le videoguide presenti sul sito: www.zeroglu.imetec.com

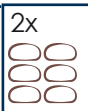
Doppia quantità di ciabatte e panini

Si suggerisce di eseguire le ricette per ciabatte o panini in doppia quantità, ottimizzando la fase di impasto e di lievitazione e suddividendo in due momenti la cottura. È sufficiente inserire nel contenitore il doppio degli ingredienti (la quantità agevola anche l'impasto) e far partire la prima fase del programma, che prevede impasto e prima lievitazione. Al momento del trasferimento dell'impasto nei contenitori ciabatta o panini, metterne solo metà e far proseguire il programma fino alla cottura. Nel frattempo mantenere l'altra metà dell'impasto nel contenitore pagnotta, in un luogo fresco e coperto da un panno umido. Quando il programma ha finito, riutilizzare i contenitori ciabatta o panini per l'impasto residuo e selezionare il programma n. 19 "COTTURA", impostare i minuti di cottura indicati sulla ricetta e avviare la cottura. Se invece non si intende procedere immediatamente alla cottura dell'impasto residuo, conservarlo in frigorifero per fermarne la lievitazione. Si suggerisce di utilizzare il programma n. 20 "COTTURA CIABATTA o PANINI": questo programma prevede infatti una fase di lievitazione di 50 minuti che riattiva l'impasto, seguito da 30 minuti di cottura per i panini e di 35 minuti per le ciabatte. Selezionare con il tasto "forma" il tipo di contenitore corretto (ciabatta o panini) e aggiustare eventualmente il tempo di cottura, in funzione della ricetta e del risultato desiderato. Questo programma funziona solo a macchina completamente fredda.

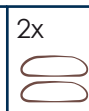
Si consiglia invece di eseguire doppia quantità di torte e dolci: il lievito chimico inizia ad agire a contatto con i liquidi e va quindi cotto immediatamente.

NB: Se si desidera preparare insieme ciabatte e panini, considerare che la capienza del contenitore panini è leggermente inferiore a quella del contenitore ciabatte. Qui sotto i simboli utilizzati per indicare la doppia quantità.

Doppia quantità



Doppia quantità



I programmi

ZERO-GLU ha 20 programmi suddivisi in 3 gruppi: • **programmi senza glutine** • **programmi dietetici** • **programmi tradizionali**. I programmi si differenziano per tempi e tipo di impasto, numero di lievitazioni e condizioni di temperatura sia durante la lievitazione che la cottura.

Quando si vuole eseguire una propria ricetta, occorre individuare il programma più simile in termini di esecuzione e tempistica, consultando la guida del ricettario Imefec Zero-Glu.

Tabella dei tempi

I tempi indicati possono essere di aiuto per gestire in modo ottimale la ricetta.

Durata impasto: è utile nel caso in cui si desideri aggiungere qualche ingrediente poco prima della fine. Per tutti i programmi è previsto un segnale acustico (4 BIP) 2 minuti prima della fine dell'impasto.

Trasferimento accessori ciabatte o panini: indica esattamente dopo quanto tempo dall'avvio del programma è richiesto il trasferimento dell'impasto nei contenitori scelti. È previsto un segnale acustico (10 BIP).

Estrazione pale: indica il momento esatto in cui è possibile estrarre le pale mescolatrici: la prima colonna riporta dopo quanto tempo dall'avvio del programma; la seconda colonna il tempo residuo che compare sul display, in relazione al grado di doratura selezionato.

Fine programma: indica il tempo totale di esecuzione della ricetta nei vari livelli di doratura. Per alcuni programmi è possibile ritardare la fine esecuzione fino a 15 ore.

Cottura modificabile: indica i programmi per i quali è possibile modificare il tempo standard delle ricette, aumentando o diminuendo di 10 minuti la durata della cottura.

Estrazione pale mescolatrici




L'estrazione delle pale è utile sia per rendere più facile l'estrazione del pane o della torta dal contenitore "pagnotta" a fine cottura che per ottenere un risultato esteticamente più presentabile, senza i buchi e perfetto da affettare.

Procedere nel momento esatto indicato dalla ricetta, nel seguente modo:




- Estrarre il contenitore "pagnotta", inclinarlo da un lato e, con la mano infarinata, spostare l'impasto ed estrarre la prima pala mescolatrice. Ripetere l'operazione dal lato opposto per l'altra pala.
- Pareggiare l'impasto in modo regolare, eventualmente bagnando la superficie con acqua o latte per favorirne la doratura. Cospargere con semi o altro se la ricetta lo prevede.
- Reinserrire il contenitore nella camera di cottura e chiudere il coperchio (non è necessario riavviare il programma). Per il pane, il momento indicato dalla ricetta è diverso a seconda del programma ed è previsto durante l'ultima fase di lievitazione, esattamente poco dopo l'ultimo movimento delle pale che serve per sgonfiare l'impasto. Se estratte prima si rischia una lievitazione eccessiva e la fuoriuscita dell'impasto dal contenitore durante la cottura. Per le torte, il momento indicato dalla ricetta è sempre alla fine dell'impasto, esattamente dopo 12 minuti dall'avvio. Estrarre le pale immediatamente dopo l'impasto ed in modo veloce poiché la macchina passa immediatamente alla cottura. Tenere il coperchio chiuso durante l'operazione per non disperdere il calore.

LEGENDA SIMBOLI




LIVELLO DI DORATURA

	CHIARA
	MEDIA
	SCURA

FORME DI PANE

	PAGNOTTA
	CIABATTA
	PANINI

FASE DI LAVORAZIONE

	IMPASTO
	LIEVITAZIONE
	COTTURA
End	END

Consigli generali

- Gli impasti con farine senza glutine non sono elastici e richiedono più acqua del normale: il risultato finale deve essere più liquido dell'impasto tradizionale e deve avere una consistenza simile a quella del gelato. Indipendentemente dalle quantità suggerite dalla ricetta, controllare sempre la consistenza ed eventualmente correggere l'impasto con acqua o farina dopo qualche minuto.

- Le farine senza glutine sono molto difficili da lavorare a mano perché l'impasto tende ad attaccarsi maggiormente: il trasferimento dal contenitore PAGNOTTA agli accessori CIABATTE o PANINI è però semplicissimo e può essere fatto a cucchiariate.
- Se la farina senza glutine (soprattutto se rustica) fatica ad incorporarsi correttamente, rimuovere con una spatola morbida la farina rimasta sui bordi del contenitore e portarla verso il basso.
- Il pane senza glutine ha un colore piuttosto chiaro, nonostante sia ben cotto. Per ottenere un colore dorato, spennellare l'impasto con latte prima dell'inizio della cottura o aggiungere un po' di miele all'impasto.
- L'avvio ritardato è possibile ma è sconsigliato perché il contatto prolungato dei mix senza glutine (ricchi di additivi) con l'acqua potrebbe alterarli e compromettere il risultato finale.
- Il pane senza glutine va tolto dal contenitore entro pochi minuti e lasciato asciugare su una griglia o negli stessi contenitori per evitare che inumidisca.
- Il pane senza glutine è ottimo se mangiato entro le 6 ore ma invecchia rapidamente, perdendo parte della sua fragranza. Si consiglia di riscaldarlo per pochi minuti in un tostapane o in un fometto per ritrovare la fragranza e la bontà iniziale.
- Tutto il pane si può surgelare, freddo. Nel caso della forma pagnotta, meglio prima tagliarla a fette. Anche in questo caso si consiglia di rigenerarlo qualche minuto nel tostapane o in un fometto poco prima di consumarlo.

	Programma	Durata impasto	Trasferimento accessori ciabatte o panini	Estrazione pale		Fine programma			Cottura modificabile	
				dall'avvio	su display	Pagnotta	Panini	Ciabatte		Avvio ritardato
1	Pane bianco 	16 m		52 m dall'avvio	1h 17m chiara 1h 24m media 1h 31m scura	2h 09m chiara 2h 16m media 2h 23m scura			Fino a 15 ore	
2	Pane bianco 	16 m	1h e 16m dall'avvio				2h 11m chiara 2h 16m media 2h 21m scura	2h 16m chiara 2h 21m media 2h 26m scura		-10 +10 minuti
3	Pane rustico 	30 m		1h 23m dall'avvio	1h 25m chiara 1h 32m media 1h 39m scura	2h 48m chiara 2h 55m media 2h 62m scura			Fino a 15 ore	
4	Pane rustico 	20 m	1h 20m dall'avvio				2h 10m chiara 2h 15m media 2h 20m scura	2h 23m chiara 2h 28m media 2h 33m scura		-10 +10 minuti
5	Pane dolce 	18 m	1h 4m dall'avvio				1h 43m chiara 1h 48m media 1h 53m scura	1h 48m chiara 1h 53m media 1h 58m scura		-10 +10 minuti
6	Torta 	12 m		12 m dall'avvio dopo fine impasto		1h 17m chiara 1h 22m media 1h 27m scura				-10 +10 minuti
7	Plum cake o tortine 	10 m	10 m dall'avvio				40m chiara 45m media 50m scura	50m chiara 55m media 60m scura		-10 +10 minuti
8	Pane integrale 	30 m		1h 43m dall'avvio	1h 30m chiara 1h 37m media 1h 44m scura	3h 13m chiara 3h 20m media 3h 27m scura			Fino a 15 ore	
9	Pane integrale 	25 m	1h 25m dall'avvio				2h 25m chiara 2h 30m media 2h 35m scura	2h 30m chiara 2h 35m media 2h 40m scura		-10 +10 minuti
10	Pane kamut/farro 	25 m		1h 8m dall'avvio	1h 40m chiara 1h 47m media 1h 54m scura	2h 55m chiara 3h 02m scura			Fino a 15 ore	
11	Pane kamut/farro 	26 m	1h 6m dall'avvio				2h 21m chiara 2h 26m media 2h 31m scura	2h 26m chiara 2h 31m media 2h 36m scura		-10 +10 minuti
12	Pane con pasta madre 	18 m		3h 39m dall'avvio	2h 31m chiara 2h 37m media 2h 45m scura	6h 10m chiara 6h 16m media 6h 24m scura				-10 +10 minuti
13	Pane con poco lievito 	9 m (1° impasto) 15 m (2° impasto)		1h 18m dall'avvio del 2° impasto	1h 42m chiara 1h 49m media 1h 56m scura	3h 06m chiara 3h 13m media 3h 20m scura + tempo maturazione poolish				-10 +10 minuti
14	Pane bianco 	22 m		1h 35m dall'avvio	1h 30m chiara 1h 37m media 1h 44m scura	3h 05m chiara 3h 12m media 3h 19m scura			Fino a 15 ore	
15	Pane bianco 	24 m	54 m dall'avvio					2h 14m chiara 2h 22m media 2h 28m scura		-10 +10 minuti
16	Pane bianco 	24 m	1h 54m dall'avvio				2h 49m chiara 2h 54m media 2h 59m scura			-10 +10 minuti
17	Pane rapido 	13 m		15 m dall'avvio dopo fine impasto	1h 31m chiara 1h 38m media 1h 45m scura	1h 46m chiara 1h 53m media 2h 00m scura			Fino a 15 ore	
18	Impasto	27 m				2h 27m				
19	Cottura					Da 10m a 60m				
20	Cottura ciabatte o panini 						1h 15m chiara 1h 20m media 1h 25m scura	1h 20m chiara 1h 25m media 1h 30m scura		-10 +10 minuti



Lo Chef

Siciliano di nascita, toscano di adozione, Marco Scaglione si forma alla scuola alberghiera di Montecatini Terme e nel 2003 si specializza nel senza glutine. Esperto di cucina e intolleranze, due volte vincitore del trofeo di alta cucina senza glutine AIC, formatore in innumerevoli corsi di cucina, Marco dal 2010 collabora con Nutrifree come consulente e formatore, perché "senza" non significa assenza di gusto, bensì assenza di confini nella convivialità e nel piacere di nutrirsi.

In questo ricettario lo Chef combina le farine Nutrifree con le tecniche di utilizzo della macchina per pane Zero-Glu, proponendo la base della panificazione senza glutine e ricette dolci per ogni gusto.

Panini al latte

Ingredienti per 6 panini: 300 g di Mix Nutrifree, 180 g di latte intero, 80 g acqua, 14 g lievito di birra fresco, 40 g burro, 2 g sale fino.

Per la doratura: 1 uovo, 50 g di latte.

Programma: 2

Doratura: media

Forma: panini

Tempo: 2 ore e 16 minuti



Procedimento: Inserire il mix di farina, il latte e l'acqua, il lievito sbriciolato nel contenitore PAGNOTTA, selezionare il programma 2, il livello di doratura e premete il tasto START, lasciate mescolare qualche minuto i liquidi con il mix, a questo punto aggiungere il burro sciolto, controllare la consistenza dell'impasto se necessario aiutare l'impasto con una spatola quando il tutto si sarà amalgamato aggiungere il sale fino. Dopo 1 ora e 16 minuti al segnale della macchina di (10 BIP), trasferire l'impasto su una spanatoia infarinata con farina di mais e riso mescolate, dividere in 6 parti e tenere da parte, nel frattempo sbattere l'uovo e il latte in una terrina con una frusta a mano; riprendere i panini spennellare con latte e uovo e riportarli nell'apposito accessorio, metterli nel supporto per la cottura, inserire nella macchina del pane e premere il tasto MENU. Alla fine del programma, estrarre i panini dai contenitori entro pochi minuti e appoggiarli su una griglia per farli raffreddare.

Pagnotta bianca

Ingredienti per 1 kg d'impasto: 500 g Mix Nutrifree, 410 g acqua, 20 g lievito di birra fresco, 30 g olio extra vergine, 5 g sale fino.

Programma: 1

Doratura: scura

Forma Pagnotta

Tempo: 2 ore e 23 minuti

Procedimento: Inserire nel contenitore PAGNOTTA il mix, l'acqua e il lievito di birra sbriciolato, selezionare il programma 1, la doratura scura e premete il tasto START, lasciate mescolare 3 minuti tutti gli ingredienti, a questo punto aggiungere l'olio e il sale, quando tutto si sarà incorporato alla miscela attendete la macchina entra in lievitazione e successivamente in cottura. Alla fine del programma, estrarre il pane dal contenitore entro pochi minuti. Appoggiarlo su una griglia e farlo raffreddare per un paio d'ore prima di tagliarlo.

Pagnotta di grano saraceno bianco con lievito madre

Ingredienti per 1 kg di pagnotta: 400 g Mix Nutrifree, 100 g Farina di Grano Saraceno bianco Nutrifree, 250 g pasta madre senza glutine, 30 g miele, 380 g acqua, 25 g olio, 8 g sale fino.

Programma: 12

Doratura: media

Forma: Pagnotta

Durata: 6 ore e 16 minuti

Procedimento: Inserire nel contenitore PAGNOTTA il mix e la farina di grano saraceno bianca, l'acqua, la pasta madre e il miele, selezionare il programma 12, doratura media e premere il tasto START, lasciate mescolare 3 minuti tutti gli ingredienti, a questo punto aggiungere l'olio e il sale, quando tutto si sarà incorporato alla miscela attendete la macchina entra in lievitazione e successivamente in cottura.

Alla fine del programma, estrarre il pane dal contenitore entro pochi minuti.

Appoggiarlo su una griglia e farlo raffreddare per un paio d'ore prima di tagliarlo.



Pan Brioche



Ingredienti: 500 g Mix Nutrifree, 150 g di latte intero, 150 g acqua, 2 tuorli, 1 uovo intero, 100 g burro a temperatura ambiente, 50 g zucchero, 15 g lievito di birra fresco, 2 g sale fino.

Programma: 14

Forma: Pagnotta

Doratura chiara

Tempo: 3 ore e 5 minuti

Procedimento: Inserire nel contenitore PAGNOTTA il mix, il latte e l'acqua e il lievito di birra sbriciolato, aggiungere i tuorli e l'uovo intero, lo zucchero e selezionare il programma 14, la doratura chiara e premere il tasto START, lasciate mescolare 3-4 minuti tutti gli ingredienti, a questo punto aggiungere il burro sciolto e il sale, quando tutto si sarà incorporato alla miscela (controllare sempre che alle pareti non siano rimasti residui di farina, se necessario aiutare la macchina con una spatola) attendete la macchina che entri in lievitazione e successivamente in cottura.

Alla fine del programma, estrarre il pan brioche dal contenitore entro pochi minuti.

Appoggiarlo su una griglia e farlo raffreddare per un paio d'ore prima di tagliarlo.

Panini ai Wurstel

Ingredienti per 6 panini: 300 g Mix Nutrifree, 240 g acqua, 8 g lievito di birra fresco, 14 g olio extra vergine, 4 g sale, 2 wurstel consentiti senza glutine, Farina di Mais Finissima Nutrifree, Farina di Riso Finissima Nutrifree.

Programma: 2

Forma: Panini

Tempo: 2 ore e 16 minuti

Doratura: media

Procedimento: Inserire il mix di farina, l'acqua, il lievito sbriciolato nel contenitore PAGNOTTA, selezionare il programma 2, il livello di doratura e premere il tasto START, lasciate mescolare qualche minuto l'acqua con il mix, controllare la consistenza dell'impasto e se necessario aiutare l'impasto con una spatola ed aggiungere il resto degli ingredienti. Dopo 1 ora e 16 minuti al segnale della macchina di (10 BIP), trasferire l'impasto su una spianatoia infarinata con farina di mais e riso mescolate, dividere in 6 parti e tenere da parte, dividere in due i wurstel e farlo tocchetti medio grandi

(cercare di riprendere la misura dei panini), riprendere i panini e schiacciare con le mani formando dei piccoli cerchi, mettere nel mezzo i wurstel e chiudere a forma di panino. Riporre i panini farciti nell'apposito accessorio e metterli nel supporto per la cottura, inserire nella macchina del pane e premere il tasto MENU. Alla fine del programma, estrarre i panini dai contenitori entro pochi minuti e appoggiarli su una griglia per farli raffreddare.



Focaccia di patate con erbe aromatiche

Ingredienti per due focacce: 250 g di Mix Nutrifree, 12 g di lievito di birra fresco, 150-180 g acqua, 30 g olio extra vergine, 5 g sale fino, 150 g patate cotte e schiacciate, 1 rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia, 2 rametti di timo, Farina di riso finissima, olio extra vergine.

Programma: 2

Doratura: media

Forma: Ciabatta

Durata: 2 ore e 21 minuti

Procedimento: Inserire il mix di farina, l'acqua, il lievito sbriciolato nel contenitore PAGNOTTA, selezionare il programma 2, il livello di doratura, lo stampo ciabatta e premere il tasto START, lasciate mescolare qualche minuto i liquidi, controllare la consistenza dell'impasto se necessario aiutare l'impasto con una spatola, unire l'olio, il sale fino, le patate e l'erbe tritate.

Dopo 1 ora e 16 minuti al segnale della macchina di (10 BIP), trasferire l'impasto su una spianatoia infarinata con farina di riso, dividere in 2 parti e riporli nell'apposito accessorio, ungersi le mani con dell'olio e schiacciare fino a prendere tutta la forma, lasciar riposare 10 minuti, trascorso il tempo di riposo riporre gli stampi nel supporto per la cottura, inserire nella macchina del pane e premere il tasto MENU. Alla fine del programma, estrarre le focacce dai contenitori entro pochi minuti e appoggiarli su una griglia per farli raffreddare.



Schiacciata di cipolle

Ingredienti per 2 schiacciate: 300 g di Mix Nutrifree, 8 g di lievito di birra fresco, 200 g acqua, 50 g olio extra vergine, 5 g sale fino, 1 cipolla oro, origano secco, Farina di Riso Finissima Nutrifree, olio extra vergine.

Programma: 2

Doratura: media

Forma: Ciabatta

Durata: 2 ore e 21 minuti

Procedimento: Inserire il mix di farina, l'acqua, il lievito sbriciolato nel contenitore PAGNOTTA, selezionare il programma 2, il livello di doratura, lo stampo ciabatta e premere il tasto START, lasciate mescolare qualche minuto i liquidi, controllare la consistenza dell'impasto se necessario aiutare l'impasto con una spatola, unire olio e sale fino.

Dopo 1 ora e 16 minuti al segnale della macchina di (10 BIP), trasferire l'impasto su una spianatoia infarinata con farina di riso, dividere in 2 parti e riporli nell'apposito accessorio per la cottura, ungersi le mani con dell'olio e schiacciare fino a prendere tutta la forma, lasciar riposare 10 minuti.

Nel frattempo sbucciare una cipolla dividerla a metà e affettarla sottilmente, condire con olio e origano e mescolare con un cucchiaino, dividere la cipolla nelle due schiacciate e riporre gli stampi nel supporto per la cottura, inserire nella macchina del pane e premere il tasto MENU. Alla fine del programma, estrarre le schiacciate dai contenitori entro pochi minuti e appoggiarli su una griglia per farli raffreddare.



Panini di quinoa con pomodorini e basilico

Ingredienti per 6 panini: 230 g Mix Nutrifree, 70 g Farina di Quinoa Nutrifree, 240 g acqua, 10 g lievito di birra fresco, 4 pomodorini, 4 foglie di basilico, 10 g olio extra vergine, 5 g sale fino, Farina di Mais Finissima Nutrifree.

Programma: 2

Forma: Panini

Doratura: chiara

Temo: 2 ore e 16 minuti

Procedura: Inserire il mix di farina con la farina di quinoa, l'acqua, il lievito sbriciolato nel contenitore PAGNOTTA, selezionare il programma 2, il livello di doratura e premere il tasto START, lasciate mescolare qualche minuto i liquidi, a questo punto aggiungere i pomodorini tagliati in 4, le foglie di basilico spezzettate, controllare la consistenza dell'impasto se necessario aiutare l'impasto con una spatola, unire olio e sale fino. Dopo 1 ora e 16 minuti al segnale della macchina di (10 BIP), trasferire l'impasto su una spianatoia infarinata con farina di mais, dividere in 6 parti modellare a panino e riporli nell'apposito accessorio, metterli nel supporto per la cottura, inserire nella macchina del pane e premere il tasto MENU. Alla fine del programma, estrarre i panini dai contenitori entro pochi minuti e appoggiarli su una griglia per farli raffreddare.



Schiacciata di mais al poolish



Ingredienti per 2 schiacciate: **Per il poolish** 100 g Mix Nutrifree, 100 acqua, 1 g lievito di birra fresco. **Per il secondo impasto** 160 g di Mix Nutrifree, 40 g farina di mais, 200 g di poolish, 5 g di lievito di birra, 180 g acqua, 65 g olio extra vergine, Farina di Mais Finissima Nutrifree per lo spolvero, 5 g sale fino.

Programma: 13 + programma 4

Doratura: media

Forma: Ciabatta

Durata: Progr. 13 (1h e 8 minuti), Progr. 4

(2 ore e 28 minuti) + 6 ore di maturazione.

Procedimento: Inserire gli ingredienti del primo impasto (poolish) nel contenitore (PAGNOTTA), selezionare il programma 13, il livello di doratura desiderato e premere il tasto START. Dopo circa 6 ore, aggiungere nel contenitore pagnotta il mix di farina e la farina di mais, l'acqua, il lievito sbriciolato e selezionare il programma 3, il livello di doratura desiderato ed il tipo di contenitore CIABATTA, dopodichè premere il tasto START. Controllare la consistenza dell'impasto ed eventualmente

correggerlo con acqua o mix entro i primi minuti. Dopo 1 ora e 20 minuti al segnale della macchina (10 BIP), trasferire l'impasto su una spianatoia infarinata con farina di riso e mais, dividere in 2 parti e riporli nell'apposito accessorio, infarinarsi le mani e schiacciare fino a prendere tutta la forma. A questo punto riporre gli stampi nel supporto per la cottura, inserire nella macchina del pane e riporre nuovamente dentro la macchina E PREMERE IL TASTO MENU. Alla fine del programma, estrarre le schiacciate dai contenitori entro pochi minuti e appoggiarli su una griglia per farli raffreddare.

Treccia dolce al cacao e gocce di cioccolato bianco

Ingredienti: 320 g Mix di Farina Nutrifree, 20 g cacao amaro consentito, 50 g cioccolato bianco a gocce consentito, 160 g latte intero, 160 g acqua naturale, 14 g lievito di birra fresco, 1 tuorlo, 60 g burro, 60 g zucchero, 1 limone grattugiato, Farina di Riso Finissima per lo spolvero Nutrifree, zucchero a velo consentito per lo spolvero.

Programma: 5

Doratura: media

Forma: Ciabatta

Tempo: 1 ora e 53 minuti

Procedimento: Inserire il mix di farina e il cacao amaro, l'acqua e il latte e il resto degli altri ingredienti nel contenitore PAGNOTTA, selezionare il programma 5, il livello di doratura, lo stampo ciabatta e premete il tasto START, lasciate mescolare qualche minuto i liquidi, controllare la consistenza dell'impasto se necessario aiutare l'impasto con una spatola. Dopo 1 ora e 4 minuti al segnale della macchina di (10 BIP), trasferire l'impasto su una spianatoia infarinata con farina di riso, dividere in 6 parti formare sei cilindri da intrecciare direttamente nel contenitore CIABATTA imburato e infarinato, lasciare lievitare i due stampi 15 minuti a temperatura ambiente. Trascorso il tempo di riposo appoggiare gli accessori nell'apposito supporto, inserirlo nella macchina e premere il tasto MENU. Alla fine del programma, estrarre le trecce dai contenitori entro pochi minuti e appoggiarle su una griglia per farle raffreddare, al termine del suo riposo spolverare con zucchero a velo.



Torta di farina di mais con pere coscia e gocce di cioccolato

Ingredienti: 3 uova, 160 g zucchero, 120 g Farina di Mais Finissima Nutrifree, 80 g Farina di Riso Finissima Nutrifree, 100 g burro a pomata, 100 g olio di semi, 1 bustina di lievito per dolci consentito, 1 pera coscia, 60 g cioccolato a gocce consentito, zucchero a velo consentito.

Programma: 7

Doratura: Media

Forma: ciabatta

Tempo: 55 minuti

Procedimento: Sgusciare le uova nel contenitore PAGNOTTA aggiungere lo zucchero, le farine, il lievito, l'olio e il burro a pomata. Sbucciare le pere eliminare il torsolo e tagliarla a cubetti unire al resto degli ingredienti insieme al cioccolato, selezionare il programma 7, il livello di doratura desiderato, il tipo di contenitore CIABATTA, dopodiché premere il tasto start. Controllare la consistenza dell'impasto ed eventualmente correggerlo con latte oppure acqua entro i primi minuti. Alla fine della prima fase d'impasto dopo 10 minuti al segnale di 10 (BIP), versare il composto nei contenitori CIABATTA precedentemente imburati ed infarinati. Appoggiare gli accessori nell'apposito supporto, inserirlo nella macchina e premere il tasto menu. Alla fine del programma, lasciar raffreddare le torte nei contenitori, quando il tutto sarà ben freddo estrarla con attenzione, aiutandovi con una spatola di gomma, quando sarà ben fredda spolverare con zucchero a velo.



Torta margherita



Ingredienti: 3 uova, 140 g zucchero di canna bianco, 150 g latte intero, 300 g Mix Nutrifree, 100 g Farina di Riso Finissima Nutrifree, 1 bustina di lievito per dolci consentita, la scorza di un limone grattugiato, zucchero a velo consentito.

Programma: 6

Doratura: media

Forma: Pagnotta

Tempo: 1 ora e 22 minuti

Procedimento: Sgusciare le uova nel contenitore PAGNOTTA aggiungere lo zucchero, le farine, il lievito e il latte, il limone grattugiato e selezionare il programma 6, il livello di doratura desiderato e premere il tasto start. Controllare la consistenza dell'impasto ed eventualmente correggerlo con latte oppure acqua entro i primi minuti.

Alla fine della prima fase d'impasto 12 minuti, estrarre le pale mescolatrici dal contenitore.

Alla fine del programma, lasciar raffreddare la torta nel contenitore, quando il tutto sarà ben freddo estrarla con attenzione, aiutandovi con una spatola di gomma, quando sarà ben fredda spolverare con zucchero a velo.

In alternativa con crema pasticcera

Ingredienti: 1 torta margherita (vedi ricetta sopra)

Ingredienti per la farcitura: 500 ml di latte intero, 5 rossi d'uovo, 120 g zucchero, 65 g amido di mais consentito, zucchero a velo consentito, filetti di cioccolato fondente consentito.

Procedimento: Versare il latte in una casseruola e portarlo quasi ad ebollizione. Lavorare con le fruste elettriche i tuorli in una terrina con lo 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. Prendere la torta margherita affettare la torta in 4 strati, su ogni strato versare 3 cucchiaini abbondanti di crema e con una spatola spalmare su tutto lo strato della torta, spolverare con un cucchiaino di filetti di cioccolato e ricoprire con l'altra fetta di torta, continuare allo stesso modo fino a chiudere l'ultimo strato. A questo punto spolverare con zucchero a velo e cioccolato prima di servire lasciar riposare 30 minuti in frigo.



Pasta madre

Ingredienti 2,5 kg di pasta madre: 300 g di Mix per Pane Nutrifree, 240 g di acqua, 40 g di miele di acacia. **Rinfresco dopo 7 giorni:** 300 g di Mix per Pane Nutrifree, 400 g di acqua, 30 g di zucchero di canna. **Rinfresco dopo altri 4 giorni:** 300 g di Mix per Pane Nutrifree, 800 g di acqua, 50 g di miele di acacia. **Procedimento:** Disporre 300 g di miscela in un'ampia terrina e unirvi a filo l'acqua e il miele; impastare bene il tutto e formare una pagnotta. Disporla in una terrina, coprire con un telo da cucina umido e lasciare riposare nel forno spento per 7 giorni. Trascorso questo tempo, unire la miscela indicata, l'acqua e lo zucchero e impastare nuovamente il tutto; creare una palla e farla riposare in una terrina più ampia, avendo cura di coprire con un telo umido e facendo riposare nel forno spento.



Dopo 4 giorni il lievito è quasi pronto; riprendere l'impasto, unire la miscela, l'acqua e il miele e rimpastare tutto energicamente.

Dividere l'impasto in pagnotte di 500 g ciascuna. Adesso la pasta madre è pronta per essere utilizzata.

Per conservarla, disporla in frigorifero e rinfrescarla ogni 2/3 giorni, pesando l'impasto e unendo la miscela sopra indicata per il rinfresco, la sola acqua necessaria per impastare e 1 cucchiaino di miele.

Per congelarla, invece, avvolgere ogni pagnotta con pellicola da cucina e disporla nel congelatore; per utilizzarla, lasciarla scongelare a temperatura ambiente. Per conservarla in versione granulare, invece, è necessario congelare le pagnotte come appena indicato e dopo 2 giorni grattugiarle con una grattugia, raccogliendo il granulare in un contenitore, da chiudere con il coperchio e riporre nuovamente nel congelatore. Quando necessario, prelevare la quantità di pasta madre desiderata e lasciarla scongelare prima dell'uso.

Lievito Poolish

Ingredienti per il poolish: 100 g di Mix Nutrifree, 100 g acqua, 1 g di lievito di birra fresco.

Programma: 18

Stampo: PAGNOTTA

Tempo: 27 minuti

Procedimento: Inserire nel contenitore PAGNOTTA il mix, l'acqua e il lievito di birra sbriciolato, selezionare il programma 18 e premere il tasto START.

Lasciar mescolare 3 minuti tutti gli ingredienti, quando tutto si sarà incorporato alla miscela lasciate mescolare per il tempo sopra indicato, al termine spegnere la macchina e lasciar lievitare dalle 4 alle 6 ore prima del suo utilizzo.



**NUTRI
FREE**

In collaborazione con

***IMETEC* ZERO-GLU**

Visita il sito
www.zeroglu.imetec.com

**Troverai tante ricette
e potrai condividere le tue con tutti!**