



Ricette di carnevale GLUTEN FREE

Tante ricette di dolci senza glutine
per un Carnevale golosissimo!



**NUTRI
FREE**

Berlingozzo



Difficoltà
facile



Preparazione
Tempo 1 ora



Dosi
10 porzioni

Ingredienti

- 350 g **Mix dolci Nutrifree**
- 3 uova + 2 tuorli
- 200 g di zucchero
- 110 g di olio extravergine di oliva
- Scorza di arancia
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 120 g di latte

Preparazione

Montare bene le uova con lo zucchero, aggiungere l'olio, la scorza di arancia, un pizzico di sale ed amalgamare bene. Miscelare le farine con il lievito ed aggiungerle gradualmente alla montata di uova, infine aggiungere il latte tiepido. Versare in uno stampo a ciambella imburrato ed infarinato, cuocere a 150° per 40 minuti. Fate la prova stecchino, se esce asciutto sfornare e a piacere spolverizzare con zucchero a velo.



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE

Chiacchiere di carnevale ripiene



Difficoltà
facile



Preparazione
10 minuti



Riposo
30 minuti



Cottura
40 minuti



Dosi
30 pezzi

Ingredienti

- 150 g **Mix Frolla Nutrifree**
- 1 uovo grande (60 g)
- 30 g di zucchero
- 30g di burro delattosato
- Semi di mezza bacca di vaniglia
- 20 gr di vinsanto
- Scorza grattugiata di mezzo limone
- 1 lt di olio di arachidi per friggere
- Marmellata di arance qb
- Zucchero a velo senza glutine qb

Preparazione

Dentro una ciotola metti il mix miscelato con lo zucchero, forma una fontana e al centro metti tutti gli altri ingredienti. Dapprima, aiutandoti con una forchetta, inizia a girare, poi mano a mano che si forma l'impasto prosegui la lavorazione a mano sopra una spianatoia e lavora bene per formare una palla liscia ed omogenea. Copri con la pellicola e metti a riposare in frigo per circa 30 minuti. Riprendi l'impasto e staccane un pezzetto (il resto tienilo coperto con la pellicola per evitare che si secchi) e con il mattarello o l'apposita macchinetta stendi sottilmente un rettangolo di circa 12cm x 35cm, all'occorrenza ti puoi aiutare con poca farina da spolvero composta da farina di mais e riso miscelate. Con un cucchiaino prendi la marmellata e, in basso, sulla base lunga del rettangolo fai 6 mucchietti. Bagna con poca (poca!) acqua tutto intorno ai mucchietti di marmellata, poi prendi la parte superiore del rettangolo e copri la parte inferiore, premendo leggermente per far attaccare bene le due parti (come si fa con i ravioli).



Con un tagliapasta quadrato (5cm x 5cm) taglia i 6 pezzi. Ripeti questi passaggi fino al termine dell'impasto. In un pentolino fai scaldare l'olio (non deve essere caldissimo) e friggi da entrambi i lati fino a doratura desiderata (occorrono pochi minuti). Scola su carta assorbente, spolvera con zucchero a velo.



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE

Cassatelle senza glutine



Difficoltà
facile



Preparazione
10 minuti



Riposo
30 minuti



Cottura
2-3 minuti



Dosi
12 pezzi

Ingredienti

- 150 g di **Mix per Dolci Nutrifree**
- 1 uovo (50 g)
- 15 g di olio di semi di girasole
- 10 g di vinsanto
- Scorza di limone
- Scorza di arancia
- 20 g di acqua
- Olio per friggere qb
- Zucchero a velo senza glutine per decoro

Per il ripieno:

- 150 gr di ricotta
- 50 gr di gocce di cioccolato senza glutine
- 50 g di zucchero



Preparazione

In una ciotola miscela il mix con lo zucchero, poi unisci tutti gli altri ingredienti ed impasta a mano fino a formare una palla liscia ed omogenea. Avvolgi l'impasto ottenuto con la pellicola e fai riposare per 30 minuti. Prepara il ripieno amalgamando la ricotta con lo zucchero e le gocce di cioccolato. Stacca un pezzetto d'impasto e lascia coperto quello che non stai lavorando (per evitare che si secchi). Stendi una sfoglia sottile e con un tagliapasta tondo (9cm diam) forma dei cerchi (ogni cerchio deve pesare circa 20 gr). Al centro di ogni cerchio metti circa 15 gr di ripieno e chiudi a mezzaluna pressando i bordi con i rebbi di una forchetta. Friggi per pochi minuti in olio caldo ma non troppo. Scola su carta assorbente e spolvera con zucchero a velo. Prosegui così fino al termine di tutto l'impasto



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE

Castagnole alla ricotta



Difficoltà
facile



Preparazione
20 minuti



Cottura
20 minuti



Dosi
26 pezzi

Ingredienti

- 120 g **Mix per Dolci Nutrifree**
- 1 uovo
- 60 g ricotta
- 30 g zucchero
- 10 g limoncello
- Mezza buccia di limone grattugiata
- 4 g di lievito per dolci
- zucchero semolato
- olio per friggere
- farina da spolvero (meta mais meta riso)

Preparazione

Disponi la farina a fontana e nel centro metti tutti gli ingredienti, con una forchetta sbatti e mano a mano incorpora tutta la farina fino a formare un panetto appiccicoso. Sulla spianatoia infarinata con farina da spolvero continua a lavorare la massa per pochi minuti. Forma dei cilindri e tagliali a pezzetti di circa 10 g ciascuno formando, tra i palmi delle mani, delle palline.

Friggi in olio ben caldo poche castagnole per volta, quando sono cotte fai assorbire l'olio in eccesso su carta assorbente e passale nello zucchero semolato.



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE

Chiacchiere con cioccolato



Difficoltà
facile



Preparazione
40 minuti



Cottura
40 minuti



Dosi circa
30 pezzi

Ingredienti

- 300 g **Mix per Pasta Frolla Nutrifree**
- 2 uova
- 60 g zucchero
- 50 g burro morbido
- Semi di mezza bacca di vaniglia
- 30 g vinsanto
- Scorza di limone
- 1 lt olio di arachidi
- Cioccolato per la decorazione qb



Preparazione

Dentro una ciotola capiente o nell'impastatrice metti tutti gli ingredienti e lavora bene fino ad amalgamare e ottenere una palla liscia ed omogenea. Copri con la pellicola e metti a riposare in frigo per 30 minuti. Riprendi l'impasto e staccane un pezzetto (il resto tienilo coperto con la pellicola per evitare che si secchi) e con il mattarello o l'apposita macchinetta (nonna papera) stendi la sfoglia molto sottile. Forma dei rettangoli e fai un taglio nel centro per lungo. Metti tutto l'olio a scaldare in una casseruola della misura adeguata per poter friggere in olio profondo. Appena l'olio è caldo friggili le chiacchiere fino a doratura desiderata e cospargi di zucchero a velo.

Per la decorazione con il cioccolato: a bagnomaria o nel microonde sciogli il cioccolato, mettilo in una tasca da pasticciere, pratica un foro molto stretto e decora a piacere.



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE

Fiori di carnevale



Difficoltà
media



Preparazione
10 minuti



Riposo
30 minuti



Cottura
1 ora



Dosi per
circa 30 fiori

Ingredienti

- 300g **Pasta fresca Nutrifree**
- 2 uova
- 60g zucchero
- 50g burro morbido
- semi di mezza bacca di vaniglia
- 30g vinsanto
- scorza di limone
- 1 lt olio di arachidi
- a piacere crema pasticcera, marmellata, crema di nocciola



Preparazione

Dentro una ciotola capiente o nell'impastatrice mettere tutti gli ingredienti e lavorare bene fino ad amalgamare benissimo, ottenendo così una palla liscia ed omogenea. Coprire con la pellicola e mettere a riposare in frigo per 30 minuti. Riprendere l'impasto e staccarne un pezzetto (il resto tenerlo coperto con la pellicola per evitare che si secchi) e con il mattarello o l'apposita macchinetta (nonna papera) stendere la sfoglia molto sottile. Con uno stampo grande ed uno più piccolo ricavare tanti fiori fino ad esaurire l'impasto. Mettere tutto l'olio a scaldare in una casseruola della misura adeguata per poter friggere in olio profondo. Con l'acqua inumidire leggermente il centro del fiore grande, appoggiare sopra il fiore piccolo e con il polpastrello fare una leggera pressione al centro in modo da farli attaccare tra di se. Appena l'olio è caldo friggere il fiore tenendolo immerso completamente nell'olio stesso, per fare questa operazione aiutarsi con un mestolo di legno tenuto per il verso del manico, fino a doratura desiderata. Cospargere di zucchero a velo e con una siringa farcire a piacere i fiori con crema o marmellata. Strepitosi!



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE

Frittelle di riso ripiene di crema



Difficoltà
media



Preparazione
Tempo 1 ora



Dosi
50 frittelle

Ingredienti

Ingredienti per il riso al latte:

- 200 g di riso originario
- 500 ml di latte intero
- 300 ml di acqua
- 40 g di zucchero
- Scorza di limone
- Mezza bacca di vaniglia

Ingredienti per la pasta choux:

- 140 g di **Farina Multiuso Nutrifree**
- 120 gr di burro
- 4 uova grandi (240 gr circa)
- Un pizzico di zucchero
- Mezza bacca di vaniglia
- Scorza grattugiata di mezzo limone

Preparazione

Per il riso al latte: In un pentolino cuocere per un paio di minuti il riso per togliere l'eccesso di amido. Scolare e sciacquare sotto l'acqua fredda. In una casseruola unire il latte, l'acqua, lo zucchero, le scorze di limone e i semi di vaniglia. Portare il tutto a bollire poi aggiungere il riso e stracuocere per 30 minuti o più. Il riso dovrà assorbire completamente i liquidi. Far raffreddare il tutto in una ciotola e riporre in frigo per una notte. Prepara anche una crema per il ripieno, con una tua gradita ricetta, ma sappi che queste frittelle di riso sono buone anche tal quali. **Per la pasta choux:** In un pentolino non troppo piccolo riscalda sul fuoco, fino a portare a ebollizione, l'acqua, il burro a pezzetti e lo zucchero. Una volta raggiunto il bollore unisci la farina in un colpo solo e con una spatola mescola bene fino a che il composto non si stacca dalle pareti del tegame. Cuoci ancora per qualche minuto per far asciugare bene, poi metti a raffreddare. Quando l'impasto sarà tiepido aggiungi e semi di vaniglia, la scorza di limone e le uova una per volta e non prima che l'uovo precedente sia stato ben assorbito dalla massa. Unisci il composto di pasta choux al composto di riso al latte, amalgama bene in modo uniforme. In una casseruola fai scaldare bene l'olio per la frittura. Aiutandoti con una tasca da pasticciare o con due cucchiaini grandi, forma le frittelle e friggile per 4-5 minuti o fino a doratura desiderata. Appena cotte falle rotolare nello zucchero e a piacere farciscile con la tua crema preferita.



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE

Frittelle di carnevale



Difficoltà
facile



Preparazione
20 minuti



Cottura
4-5 minuti



Dosi per
25 frittelle

Ingredienti

- 130 g **Mix Multiuso Nutrifree**
- 220g di acqua
- 30g di burro delattosato
- 150g di uova (3x50g)
- 4g di lievito per dolci
- 1 limone
- Aroma vaniglia
- Olio di semi di arachidi per la frittura

Preparazione

In una casseruola unisci acqua, burro a pezzetti e un pizzico di sale, sul fuoco porta a bollore ed aggiungi il Mix Multiuso in un solo colpo; con una forchetta gira il composto per 2-3 minuti, poi fai raffreddare. Trasferisci la massa nella ciotola dell'impastatrice munita di gancio foglia, inizia ad amalgamare il tutto aggiungendo un uovo alla volta, poi lo zucchero, la buccia grattugiata del limone, l'aroma vaniglia ed il lievito. Lavora bene fino ad ottenere un composto omogeneo ed appiccicoso.

Fai scaldare l'olio da frittura (120°-130°); aiutandoti con due cucchiaini forma delle palline d'impasto del peso di circa 20g ciascuna e friggile per 4-5 minuti. Cospargi con lo zucchero e riempi le tue frittelle a piacere.



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE

Mascherine di pasta frolla



Difficoltà
facile



Preparazione
5 minuti



Riposo
1 ora



Cottura
10 minuti



Dosi
circa 25 mascherine

Ingredienti

- 200 gr di **Mix Pasta Frolla**
- 80 g di olio di semi di girasole
- 100 gr di zucchero semolato
- 2 uova
- Buccia grattugiata di limone non trattato

Per lo spolvero:

- farina di riso finissima e farina di mais

Per la decorazione:

- Codette di zucchero colorate, senza glutine
- 1 piccola tavoletta di cioccolato bianco, senza glutine



Preparazione

Dentro una ciotola o nell'impastatrice, unisci tutti gli ingredienti ed inizia a lavorare fino a formare una massa compatta.

Prosegui la lavorazione sulla spianatoia così da formare una palla omogenea, aiutandoti al bisogno con poca farina da spolvero composta da farina di riso finissima e farina di mais finissima miscelate insieme. Avvolgi l'impasto nella pellicola e fai riposare in frigo per circa 1 ora. Riprendi l'impasto, stendilo finemente con il mattarello aiutandoti al bisogno con la farina da spolvero, poi utilizzando gli appositi stampini taglia a forma di mascherina. Cuoci a 180° per circa dieci minuti. Una volta cotte fai raffreddare le mascherine, sciogli del cioccolato bianco e con un piccolo pennello da cucina spennella la superficie delle mascherine nei punti dove vorrai posizionare le codette di zucchero. Adesso spolvera le codette di zucchero sopra la mascherina, vedrai che si attaccheranno proprio nei punti dove avrai pennellato il cioccolato fuso. Fai cadere dalla mascherina le codette in eccesso e recuperale per proseguire fino a che avrai decorato tutte le mascherine.



NUTRI FREE

SENZA GLUTINE

Migliaccio



Difficoltà
facile



Preparazione
20 minuti



Cottura
50/60 minuti



Dosi
10 persone

Ingredienti

- 125 g **Farina di Mais Finissima Nutrifree**
- 120g di zucchero
- 150 g di latte
- 400 gr di acqua
- 25 g di burro
- i semi di mezza bacca di vaniglia
- 2 uova
- 150 gr di ricotta
- scorza grattugiata di mezza arancia
- scorza intera di mezzo limone
- 1 cucchiaio di limoncello

Preparazione

In una pentola versa il latte, l'acqua, il burro e la scorza di limone, sul fuoco porta tutto al bollore ed aggiungi a pioggia la farina di mais. Continuando a mescolare cuoci per circa 10 minuti, deve diventare una massa compatta. Fai raffreddare e nel frattempo, in una ciotola, passa al setaccio la ricotta (passare al setaccio significa schiacciare la ricotta con un cucchiaio attraverso le pareti di un colino a maglie strette). Alla ricotta aggiungi le uova, lo zucchero, la scorza di arancia grattugiata, i semi di vaniglia e il limoncello, e lavora bene a creare una crema. Adesso gradualmente aggiungi la massa cotta precedentemente e lavora con le frustine fino ad ottenere un impasto ben omogeneo. Con carta forno fodera uno stampo per torte da 20cm di diametro e trasferisci l'impasto livellando la superficie. Cuoci in forno a 180° per circa 50 minuti.



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE

Millefoglie di chiacchiere



Difficoltà
media



**Preparazione
+ riposo**
1 ora



Cottura
20 minuti



**Dosi per 10
monoporzioni**

Ingredienti

- 30 chiacchiere 10 cm x 10 cm
- Crema chantilly
- Lamponi
- More e ribes per decorare

Per la Crema:

- 300 gr di latte intero
- 175 gr di tuorli
- 13 gr di amido di mais
- 13 gr di amido di riso
- 90 gr di zucchero
- Semi di vaniglia

Ingredienti per le chiacchiere:

- 300 gr **Mix per Pasta Frolla Nutrifree**
- 2 uova
- 60 gr zucchero
- 50 gr burro morbido
- Semi di mezza bacca di vaniglia
- 30 gr vinsanto
- Scorza di limone
- 1 lt olio di arachidi

Preparazione

Prepara la ricetta delle chiacchiere e mettila a riposare in frigo per 30 minuti. Trascorso il riposo, tira la sfoglia a uno spessore di pochi mm, se usi la nonna papera la tacca è la n°4. Ritaglia dei quadrati di 10cm x10cm e friggi in olio caldo senza farli scurire troppo. Scola su scarta assorbente e metti da parte. Prepara una crema 300 gr di latte intero, 175 gr di tuorli, 13 gr di amido di mais, 13gr di amido di riso, 90 g di zucchero e i semi di vaniglia. In una ciotola



di vetro Sbatti i tuorli con lo zucchero e i semi di vaniglia. Aggiungi gli amidi e amalgama bene tutto. Adesso metti il latte e gira ancora, poi trasferisci tutto nel microonde alla massima potenza per 4 minuti, apri, gira il composto e rimetti ancora nel microonde per 4 minuti. Procedi fino a che la crema si sarà addensata. Falla freddare coperta a contatto con la pellicola. Ad una parte della crema aggiungi la panna montata per fare la chantilly (puoi fare metà crema e metà panna). Trasferisci nella tasca da pasticciare. Sul piatto da portata metti un po di crema e appoggiaci sopra una chiacchiera, fai uno strato di crema e qualche lampone qua e là. Aggiungi un'altra chiacchiera, crema e lamponi. Infine posiziona la terza e decora con frutti di bosco misti.



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE

Tagliatelle dolci



Difficoltà
facile



Preparazione
10 minuti



Riposo
30+30
minuti



Cottura
2-3 minuti



Dosi per
circa 25 pezzi

Ingredienti

- 200 gr di **Mix per Pasta Fresca Nutrifree**
- 3 uova (150 g)
- 5 g di olio
- Farina di riso + farina di mais per lo spolvero
- Zucchero a velo senza glutine qb
- Scorza grattugiata di arancia non trattata
- Olio di semi di arachidi per friggere qb

Preparazione

In una ciotola o nell'impastatrice versa il mix pasta fresca e, con le mani, fai un buco nel centro e rompicci le uova dentro, aggiungi l'olio e sbatti con la forchetta incorporando a mano a mano tutto il mix. Quando il composto prenderà consistenza prosegui la lavorazione a mano sulla spianatoia e forma una palla liscia ed omogenea. Copri con la pellicola e poni a riposare in frigo per 30 minuti. Riprendi l'impasto e rilavoralo brevemente, poi con il mattarello e l'aiuto, al bisogno, di farina da spolvero, stendi un cerchio di sfoglia sottile. Sopra a questo cerchio versaci uno strato di zucchero a velo e la scorza di arancia grattugiata. Adesso arrotola l'impasto, copri con pellicola e lascialo riposare ancora in frigo per circa 30 minuti. Trascorso il tempo, taglia il rotolo a fette di circa 1cm e friggile tagliatelle per pochi minuti in olio caldo (non bollente). Scola su carta assorbente e rifinisci con una spolverata di zucchero a velo.



**NUTRI
FREE**

SENZA GLUTINE