



Sommario

- 7 La celiachia
- 11 La preparazione di dolci home made

- 23 PREPARAZIONI BASE
- 37 TORTE DA FORNO
- 71 BISCOTTI
- 99 DOLCI AL CUCCHIAIO
- 129 DOLCETTI

- 160 Indice delle ricette

© 2015 red!
www.redezioni.it

Fotografie: Giorgio Uccellini,
salvo a p. 6 Cinzia Trenchi
Complementi d'arredo: Rig House
www.righthouse.it

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

plumcake mandorle e fichi

Un dolce semplice, ideale per la colazione, realizzato senza alcun dolcificante aggiunto.

Ingredienti per 8 persone:

300 g di latte di soia
130 g di farina di riso integrale
100 g di farina di mais fioretto
60 g di mandorle tostate più
qualcuna per la decorazione
18 g di lievito istantaneo per dolci
(1 bustina)
300 g di fichi secchi
70 g di olio di mais
1 arancia, la scorza grattugiata
e il succo
sale

Tritate finemente in un mixer le mandorle tostate e mescolatele bene con le farine e il lievito.

A parte frullate 200 g di fichi secchi, prima da soli poi aggiungendovi l'olio di mais, e uniteli alle farine.

Aggiungete il latte di soia, la scorza d'arancia e il suo succo in modo che l'impasto risulti morbido. Unite un pizzico di sale.

Riducete a pezzetti 50 g di fichi e metteteli nell'impasto dopo averli infarinati per far sì che non si concentrino sul fondo del dolce.

Versate l'impasto nello stampo per plumcake unto e infarinato.

Decorate la superficie con i fichi restanti tagliati a fettine e alcune mandorle intere.

Fate cuocere per 50 minuti in forno preriscaldato a 170 °C.



torta caprese ai pistacchi

Una variante gluten free del celebre dessert, con un cuore verde, granuloso ma al tempo stesso morbido.

Ingredienti per 6 persone:

200 g di pistacchi di Bronte sgucciati
180 g di zucchero di canna integrale
35 g di semi di lino
20 g di uvetta
20 g di fecola di patate
100 g di olio extravergine di oliva delicato
18 g di lievito istantaneo per dolci (1 bustina)
2 limoni, la scorza
1 pizzico di sale
zucchero di canna a velo

Ammollate l'uvetta in acqua tiepida. Portate a ebollizione 280 g di acqua. Versatevi i semi di lino e lasciate sobbollire per 5 minuti. Appena inizierà ad addensarsi, scolate immediatamente il liquido con un colino a maglia stretta. Mettete a raffreddare il gel in frigorifero.

Per spellare i pistacchi immergeteli in un pentolino con un po' di acqua bollente, spegnete il fuoco e lasciateli riposare coperti per 10 minuti circa, poi scolateli e spellateli uno per uno.

Fateli asciugare per qualche minuto in forno o in una padella antiaderente leggermente riscaldata. Lasciateli raffreddare e poi tritateli finemente con un robot da cucina.

Unite 100 g di gel di lino e l'uvetta strizzata a tutti gli altri ingredienti e mescolate bene. Versate in uno stampo da 20 cm di diametro rivestito di carta da forno.

Cuocete in forno statico a 170 °C per 30 minuti.

Servite la torta con una spolverata di zucchero a velo.



biscotti all'uvetta

Ve li ricordate? Sono i biscotti della nonna, quelli che fanno impazzire grandi e piccini.

Ingredienti per 700 g di biscotti:

250 g di mix di farina senza glutine
50 g di farina di mais fioretto
200 g di uvetta
40 g di olio extravergine di oliva delicato
160 g di latte di soia
1 limone, la scorza
3 g di stevia in foglie essicata e tritata
14 g di lievito istantaneo per dolci
1 pizzico di curcuma
1 baccello di vaniglia
1 pizzico di cannella
1 pizzico di sale

Ammollate l'uvetta in una tazza di acqua a temperatura ambiente. Setacciate le farine insieme con il lievito.

Aggiungete le spezie: cannella, vaniglia estratta dal baccello e curcuma, infine unitevi la scorza di limone e l'uvetta ben strizzata.

A parte miscelate con un frullatore a immersione l'olio, il latte di soia, un pizzico di sale e la stevia.

Versate i liquidi sopra gli ingredienti solidi e mescolate (aggiungete pure un po' di bevanda di soia se necessario a ottenere una consistenza compatta ma non appiccicosa).

Stendete all'altezza di mezzo cm e tagliate con un coppapasta circolare.

Informate a 170 °C finché i biscotti risulteranno dorati e croccanti.

È possibile sostituire la stevia con 80 g di sciroppo di riso riducendo però la quantità di latte vegetale in base alla consistenza.



biancomangiare al cocco

Conosciuto in francese come “blanc manger”, deriva il suo nome dal colore dei suoi ingredienti principali.

Ingredienti per 4 persone:

250 g di latte di cocco all'80%
250 g di latte di mandorle
4 g di agar agar in polvere
100 g di sciroppo d'agave
1 baccello di vaniglia
sale

Per la salsa:

200 g di fragole
50 g di sciroppo d'agave
100 g di acqua

Mescolate in un pentolino l'agar agar con il latte di cocco e il latte di mandorle. Aggiungete lo sciroppo d'agave, un pizzico di sale e la vaniglia.

Portate a bollore e lasciate sobbollire per 10 minuti. Togliete la vaniglia e versate il composto in stampini da budino.

Mettete in frigorifero per almeno 3 ore a solidificare.

Nel frattempo preparate la salsa: in un pentolino ponete le fragole insieme allo sciroppo d'agave e all'acqua; lasciate cuocere per qualche minuto sino a quando le fragole si saranno un po' disfatte.

Frullate il composto e filtratelo. Versatelo nuovamente in un pentolino e continuate la cottura sino a quando risulterà prendere la consistenza di una salsa.

Componete il dolce decorando a vostro piacere con fragole.

Degustate il biancomangiare al cocco con la salsa alle fragole.

