

LEIincucina

Light dinner

CENA INCLUSIVA E GUSTOSISSIMA

Per celiaci e intolleranti al glutine, ma anche per chi non mangia né carne né lattosio: 5 piatti sfiziosi, colorati, a effetto sorpresa

La mia cucina è semplice, perché deve poter essere comprensibile da tutti, ed è inclusiva, perché deve poter interessare chiunque abbia necessità alimentari non tradizionali. Ma la mia è soprattutto una cucina gustosa, perché voglio dimostrare che il "senza glutine" può essere apprezzato da tutti, nessuno escluso.

E poi la mia cucina è bella: perché il cibo è meraviglia e deve riempirci gli occhi prima della pancia. In queste pagine di *Lei Style* vi propongo cinque delle cento creazioni culinarie che trovate nel mio nuovo libro *Cucina gluten free* (Vallardi).

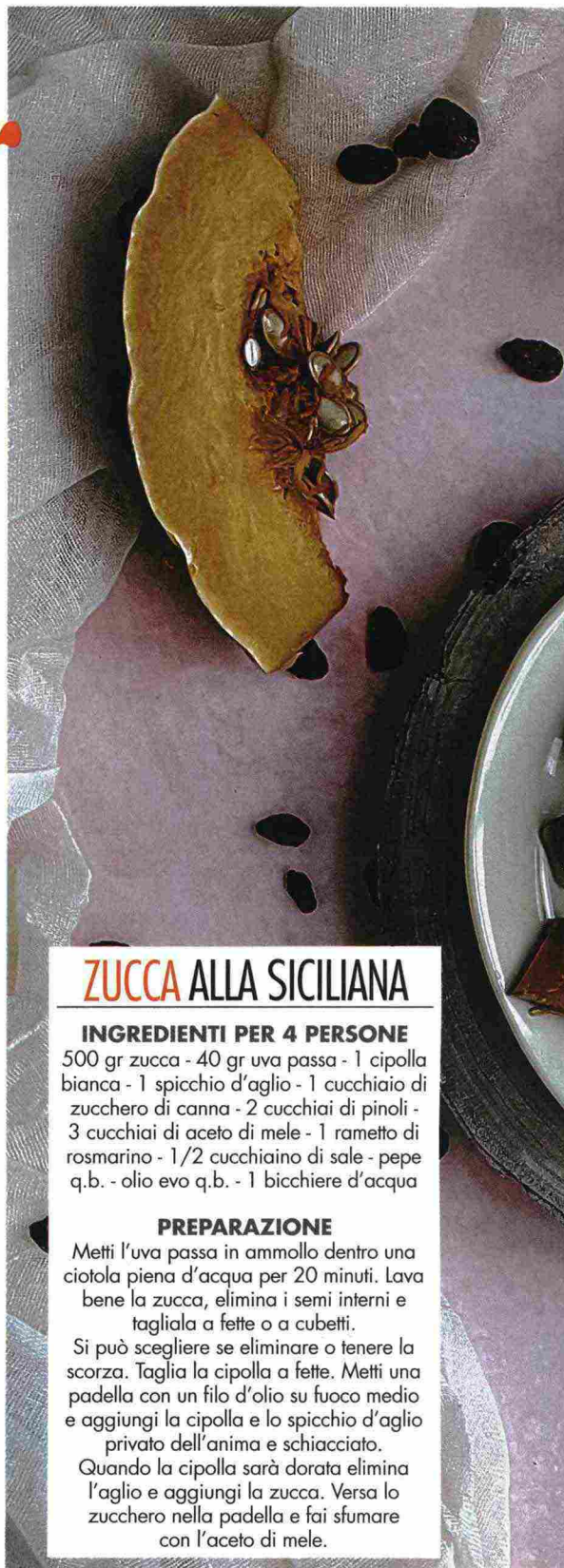
Ho pensato a questi piatti semplici e gustosi per chi vuole organizzare un aperitivo leggero, con muffin e polpettine, ma anche per chi preferisce mettersi seriamente ai fornelli in modo da comporre una cena completa.

Oltre a essere un menu adatto a tutti, perché non c'è traccia di glutine, né di carne, né di lattosio, è perfetto anche per la sera Halloween, perché è un'esplosione di colori e sapori sorprendenti: dai muffin salati al risotto dark ai mirtilli, dalle polpettine di cavolfiore e patate al contorno di zucca, immane ingrediente per festeggiare la sera del 31 ottobre.

“
Ho mangiato questo contorno per la prima volta in Sicilia e me ne sono innamorata alla follia. Mi è piaciuto talmente tanto che ho vinto la mia timidezza e ho chiesto la ricetta per poi condividerla con voi.

Avevo previsto un altro contorno al suo posto, ma una volta assaggiata ho subito deciso che doveva essere nel mio libro e ora anche su queste pagine.

”



ZUCCA ALLA SICILIANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

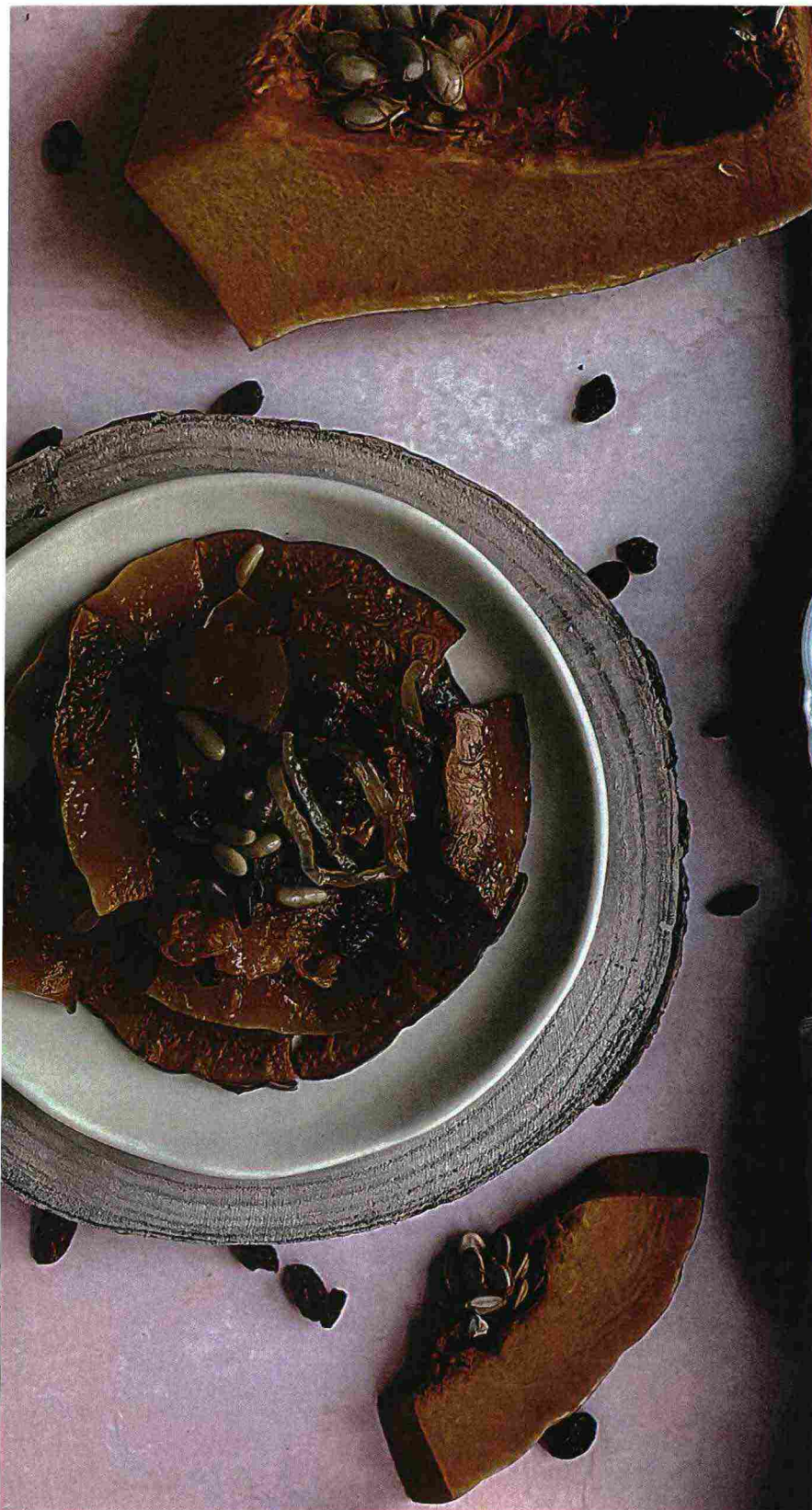
500 gr zucca - 40 gr uva passa - 1 cipolla bianca - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di zucchero di canna - 2 cucchiaini di pinoli - 3 cucchiaini di aceto di mele - 1 rametto di rosmarino - 1/2 cucchiaino di sale - pepe q.b. - olio evo q.b. - 1 bicchiere d'acqua

PREPARAZIONE

Metti l'uva passa in ammollo dentro una ciotola piena d'acqua per 20 minuti. Lava bene la zucca, elimina i semi interni e tagliala a fette o a cubetti.

Si può scegliere se eliminare o tenere la scorza. Taglia la cipolla a fette. Metti una padella con un filo d'olio su fuoco medio e aggiungi la cipolla e lo spicchio d'aglio privato dell'anima e schiacciato.

Quando la cipolla sarà dorata elimina l'aglio e aggiungi la zucca. Versa lo zucchero nella padella e fai sfumare con l'aceto di mele.



di *Valentina Leporati*



MUFFIN SALATI CON ZUCCHINE E CURRY

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

3 zucchine - 170 gr farina di grano -
30 gr farina di ceci - 20 gr amido di riso -
155 ml latte di riso - 110 ml olio di semi
di girasole - ½ bustina di lievito in polvere -
2 cucchiaini di curry - 1 cucchiaino di sale
pepe q.b.

PREPARAZIONE

Grattugia le zucchine e lasciale da parte in una ciotola, senza strizzarle, per eliminare l'acqua in eccesso. In una ciotola unisci tutti gli ingredienti mescolando con una frusta. Per ultime aggiungi le zucchine e amalgamale all'impasto con una spatola. Versa l'impasto nei pirottini da muffin e inforna per 20 minuti a 180°.
Servili tiepidi o freddi.

ottobre LEI _ 133

LEIincucina

RISOTTO CON MIRTILLI
E ROQUEFORT

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr riso Carnaroli - 250 gr mirtilli
- 1 cucchiaino di zucchero - 1/2 bicchiere
d'acqua - 150 gr roquefort - 1 scalogno - 30
ml vino bianco - 500 ml brodo vegetale - olio
evo q.b. - sale q.b. - pepe q.b. PER IL BRODO
VEGETALE: 1 carota - 1 sedano - 1/2 cipolla
- 1/2 cucchiaino di sale fino - 500 ml acqua

PREPARAZIONE

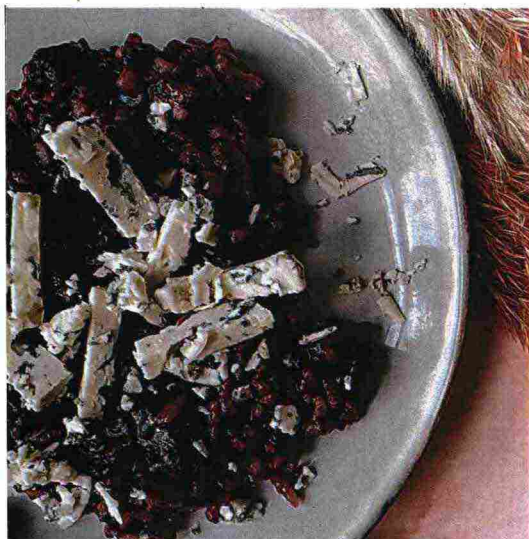
Prepara il brodo vegetale facendo bollire
le verdure con il sale. Fai cuocere i mirtilli a
fuoco lento in una padella con un cucchiaino
di zucchero e mezzo bicchiere d'acqua fino
a ottenere una salsina. Metti sul fuoco una
padella con un filo d'olio evo e aggiungi lo
scalogno tritato. Aggiungi il riso e fallo tostare,
poi sfuma con il vino bianco. Aggiungi brodo
vegetale fino a coprire il riso. Condisci con
sale e pepe. Aggiungi il brodo finché il riso
non sarà quasi cotto. Quando il riso sarà
cremoso aggiungi la salsa di mirtilli e mescola.
Aggiungi metà del roquefort tagliato a pezzetti
e mescola ancora. Servi con qualche pezzetto
di roquefort poggiato sul riso e un filo d'olio
evo a completare ogni piatto.

POLPETTE
DI CAVOLFIORE
E PATATEINGREDIENTI
PER 4 PERSONE

300 gr cavolfiore - 250 gr patate
- 50 gr parmigiano grattugiato -
360 gr pangrattato Schär
- 1 cucchiaino di sale - olio evo
q.b. - 1 presa di sale grosso

PREPARAZIONE

Lava il cavolfiore e taglia le
infiorescenze. Pela le patate
e tagliele a fette. Fai bollire
cavolfiore e patate per 30 minuti
in acqua bollente con una presa
di sale grosso. Scola patate
e cavolfiore e falli intiepidire.
Schiacciali con una forchetta fino
ad ottenere una purea. Aggiungi
il sale e il pangrattato e impasta
a mano. Stacca delle porzioni
dall'impasto e forma le polpette.
Poggia le polpette su una teglia
coperta con carta forno e poi
spennella la loro superficie
con olio evo. Inforna a 180°
per 30 minuti.



CREME BRÛLÉE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 ml panna di soia - 80 ml latte di riso
- 5 tuorli - 70 gr di zucchero bianco - 1 bacca di vaniglia

PREPARAZIONE

Metti in un pentolino su fuoco medio la panna, il latte
e la bacca di vaniglia incisa. Fai bollire dolcemente.
In una ciotolina mescola con una spatola zucchero
e tuorli (non devono montare). Togli il pentolino dal
fuoco e versa i liquidi nella ciotolina con le uova e lo
zucchero, rimuovendo la bacca di vaniglia. Mescola
per unire tutti gli ingredienti. Versa il composto in 4
cocotte sistemate all'interno di una teglia da forno.
Versa all'interno della teglia acqua calda fino a
coprire per due terzi le cocotte per far cuocere le
creme a bagnomaria. Inforna a 140° per 70 minuti.



CUCINA GLUTEN FREE - 100 ricette golose e sorprendenti (Vallardi, 19,90 €) è il volume scritto
dalla chef autodidatta Valentina Leporati. Celiaca e con una spiga barrata tatuata sulla spalla de-
stra, Valentina è riuscita a trasformare i suoi limiti alimentari di celiaca in opportunità, aprendo a
Sarzana, con chili di coraggio e grammi di incoscienza, il panificio/pasticceria artigianale Valenti-
na Gluten Free. Nel suo primo libro ci illustra come cucinare piatti gustosi anche senza glutine.