



MENÙ DI NATALE SENZA GLUTINE

A cura della Biologa Nutrizionista Alice Parisi

ANTIPASTO: ALBERO DI NATALE SALATO DI GIRELLE DI SALMONE

PRIMO: TROFIE CON CREMA DI GAMBERI E PISTACCHI

SECONDO: BACCALÀ ALLE OLIVE E POMODORINI

CONTORNO: FINOCCHI GRATINATI

DOLCE: BISCOTTINI AL CIOCCOLATO E CANNELLA

RICETTE

ALBERO DI NATALE SALATO DI GIRELLE DI SALMONE

INGREDIENTI:

Per le girelle al salmone:

- 200g pane per tramezzini senza glutine
- 200g salmone affumicato
- Ricotta q.b.

Per la decorazione:

- Formaggio a fette tipo Edamer q.b.
- Maionese q.b.
- Finocchietto selvatico q.b.
- Pepe rosa in grani q.b.

PROCEDIMENTO:

Prendete le fette di pane da tramezzino e stendetele con il mattarello. Spalmate sulla superficie un velo di ricotta e ricoprite con salmone affumicato, dosandolo in modo da coprire tutte le fette di pane. Arrotolate strettamente ciascun rotolino e avvolgetelo nella pellicola trasparente. Mettete in frigorifero per almeno un'ora. Trascorso il tempo, prendete ciascun rotolo e dividetelo in 4 parti in modo da ottenere



16 girelle e iniziate a comporre l'albero di tartine iniziando da un rotolino come se fosse il tronco e poi file da 5-3-2-1. Decorate con dei granelli di pepe rosa e ciuffi di maionese. Da una fetta di formaggio ricavate la forma di una stella tramite l'uso di un tagliabiscotti. Se gradite, potete creare anche altre stelline per decorare il piatto. Infine, decorate la base con finocchietto selvatico.

LINGUINE CON CREMA DI GAMBERI E PISTACCHI

INGREDIENTI (per 4-6 persone):

- 500g di linguine senza glutine
- 300g gamberi già sgusciati
- 30g granella di pistacchi
- 50g stracchino o ricotta
- 100 ml panna da cucina
- 1 spicchio d'aglio
- Qualche foglia di prezzemolo
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Per prima cosa mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua e poco sale grosso. Dopodichè, rosolate lo spicchio d'aglio in una padella con un filo di olio. Aggiungete i gamberi già sgusciati e puliti e rosolate. Sfumate poi con vino e lasciatelo evaporare. Togliete la padella dal fuoco, eliminate lo spicchio d'aglio e mettete da parte un paio di gamberi per persona. Mettete tutto il resto nel mixer e aggiungete stracchino o ricotta, panna, metà granella di pistacchi e qualche foglia di prezzemolo. Aggiustate di sale e pepe e frullate fino ad ottenere una crema non troppo liscia. Mettete la crema ottenuta in padella e se troppo densa allungate con poca acqua di cottura della pasta. Cuocete le linguine e scolatele al dente, aggiungetele nella padella con la crema e fate saltare a fiamma bassa. Servite aggiungendo a ciascun piatto 1-2 gamberi e una manciata di granella di pistacchi.



BACCALÀ ALLE OLIVE

INGREDIENTI (per 4-6 persone):

- 800g baccalà
- 200g olive nere
- 500 ml salsa di pomodoro
- 30g pinoli
- Due manciate di pomodorini
- Una manciata di capperi
- 2 spicchi d'aglio
- Farina di riso q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Mettete a rosolare l'aglio in un tegame con abbondante olio di oliva. Quando sarà imbrunito togliete l'aglio dal fuoco e aggiungete la salsa di pomodoro. Unite le olive tagliate a pezzetti, i pinoli, i capperi, i pomodorini, poco sale e pepe. Lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco basso. Nel frattempo, tagliate il baccalà a striscioline, infarinatelo e cuocetelo in padella assieme al sugo.

FINOCCHI GRATINATI

INGREDIENTI:

- 2 finocchi grandi
- 50g pangrattato senza glutine
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- Erbe aromatiche a piacere (rosmarino, origano)
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.



PROCEDIMENTO:

In una ciotola grande tagliate a fette i finocchi e aggiungete sale e le spezie gradite. Unite il formaggio grattugiato, il pangrattato e mescolate tutto. Foderate una teglia grande con carta forno e sistemate i finocchi. Condite con un filo di olio e fate cuocere in forno ventilato a 190°C per 30-40 minuti circa.

BISCOTTI CIOCCOLATO E CANNELLA

INGREDIENTI:

- 170g farina mix senza glutine
- 50g cacao amaro in polvere
- 50g gocce di cioccolato
- 100g zucchero
- 2 uova
- 70g burro
- 1g lievito per dolci
- 1g cannella in polvere

PROCEDIMENTO:

Impastate velocemente tutti gli ingredienti fino a ottenere una pasta liscia e compatta. Mettete nel frigorifero per circa un'ora. Stendete la pasta con il mattarello e tagliate dei biscotti con le vostre forme preferite (es. albero di natale, stella, omino di pan di zenzero, fiocco di neve). Riponete le forme su una teglia coperta con carta da forno, lasciando abbastanza spazio tra un biscotto e l'altro. Cuocete nel forno preriscaldato per 15-18 minuti a 180°C.