

Corso Online "I fondamentali senza

glutine...ma con originalità

con chef Sonia Mancuso



La Cassata Celiaca

Enjoy Gluten Free



Sabato 29 marzo 2025

dalle 15:00 alle 18:30 circa

CONSIGLI E INDICAZIONI

- È possibile utilizzare latte e yogurt senza lattosio oppure vegetali (non zuccherati).
- La farina di teff senza glutine può essere sostituita da farine senza glutine quali: miglio, sorgo, lupini, grano saraceno bianca o farina di riso integrale sottile.
- Con le opzioni di farine senza glutine MaxFree e EmraFoods non occorre variare la quantità di acqua.
- Con le opzioni di farine senza glutine Nutrifree per pane o con altre miscele di Ori di Sicilia, occorre ridurre la quantità di acqua di circa 10/20 g

Focaccia con patate...nell'impasto

INGREDIENTI per 4 persone

- 200 g Mix B Schar oppure Emra Foods oppure MaxFree senza glutine (miscele per pane)
- 190 g acqua tiepida
- 4 g lievito fresco senza glutine
- 10 g olio di oliva
- 1 cucchiaino di miele o zucchero semolato
- 4 g sale
- 70 g patate bollite e schiacciate
- q.b. sale grosso
- q.b. origano

Procedimento

Sciogliere il lievito senza glutine nell'acqua tiepida e unire il miele.

Versare il mix senza glutine in una ciotola e unire le patate schiacciate e poi l'acqua con il lievito e il miele.

Impastare per circa 6 o 7 minuti con un frullatore munito di fruste oppure con la planetaria e il gancio.

Incorporare il sale e l'olio e impastare ancora per altri 10 minuti circa.

Foderare con carta da forno una teglia quadrata di 20 cm (oppure rettangolare di 18 cm x 22 cm) e ungerla con dell'olio.

Corso Online "I fondamentali senza

glutine...ma con originalità

con chef Sonia Mancuso



La Cassata Celiaca

Enjoy Gluten Free

Versare l'impasto sulla teglia (oppure in uno stampo) e, con le mani ben unte, stenderlo uniformemente.

Viene comodo utilizzare uno stampo perché facilita la stesura, e aiuta a capire meglio quando l'impasto raddoppia di volume.

Coprire lo stampo con pellicola e lasciare lievitare fino al raddoppio.

Per velocizzare la lievitazione è anche possibile scaldare il forno a 35°, raggiunta la temperatura spegnere il forno e inserirvi l'impasto, e lasciare lievitare in forno chiuso per circa 3 ore, fino al suo raddoppio.

A lievitazione ultimata, la carta da forno stesa sotto l'impasto, servirà per spostarlo sulla leccarda.

Scaldare il forno in modalità statica a 230°, lasciando al suo interno la pietra refrattaria (o leccarda del forno).

Quando la focaccia è ben lievitata, versare un filo d'olio sulla superficie e, con la punta delle dita, fare dei fori nella pasta.

Spolverare con sale grosso e origano e, sollevandola con la carta da forno, estrarre la focaccia dallo stampo, adagiarla sulla pietra all'interno del forno e cuocerla per 25/30 minuti.

Negli ultimi 5 minuti di cottura attivare la ventilazione.

Sfornare la focaccia, rimuovere la carta da forno e lasciarla raffreddare sulla griglia prima di consumarla.

La focaccia si conserva bene in un sacchetto di carta avvolto da alluminio per 2 gg ma si può anche congelare a porzioni e servire poi a temperatura ambiente.

1. Irish Soda Bread (con farine naturali)

INGREDIENTI per 700 g \ 8 fette

- 90 g farina di riso finissima senza glutine
- 90 g farina di riso integrale finissima senza glutine
- 20 g farina di grano saraceno senza glutine
- 80 g fecola di patate senza glutine
- 80 g maizena senza glutine
- 14 g xantano senza glutine
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 6 g sale circa
- 150 g yogurt magro bianco
- 210 g latte
- succo di mezzo limone

Corso Online "I fondamentali senza

glutine...ma con originalità

con chef Sonia Mancuso



La Cassata Celiaca

Enjoy Gluten Free

Procedimento

Pre-riscaldare il forno a 235° in modalità statica, lasciando la pietra refrattaria (o leccarda per forno) sulla penultima griglia in basso del forno.

Versare in una ciotola il latte, lo yogurt e il succo di limone, mescolare e lasciare riposare per 10 minuti.

Trascorsi i 10 minuti, versare in una ciotola tutte le farine senza glutine, lo xantano senza glutine, il bicarbonato, il sale e mescolare con la frusta.

Unire la miscela di yogurt e latte e iniziare a mescolare con un cucchiaino di legno.

Una volta che il liquido è stato incorporato (ci vorrà qualche secondo), trasferire il composto sulla spianatoia e lavorarlo fino ad ottenere un impasto omogeneo, anche se non del tutto liscio.

Allargarlo, piegarlo su sé stesso e formare una pagnotta.

Al bisogno, spolverarlo con poca farina di riso senza glutine.

Sistemare su carta da forno e, opzionale, mettere attorno un cerchio in acciaio (oppure una striscia di alluminio da avvolgere), per contenere la crescita del pane nel forno.

Praticare un taglio a croce al centro e infornare.

Cuocerlo per 15 minuti a 235° in modalità statica, poi abbassare la temperatura a 200° e proseguire ancora per altri 30 minuti.

Spostare la griglia al centro del forno, togliere la pietra refrattaria, il cerchio in acciaio e la carta da forno e proseguire la cottura a 180° in modalità ventilata per altri 25 minuti.

Togliere il pane dal forno e appoggiarlo su una griglia per raffreddarlo completamente.

La lunga cottura in forno, di questo pane senza glutine idratato al 100%, è dovuta al tempo di evaporazione dell'acqua nell'impasto.

Per la cottura in forno si può usare la pentola per il pane, ma occorre togliere il coperchio dopo i primi 15 minuti di cottura.

Il risultato finale è una mollica compatta e la crosta croccante. Questo pane si conserva per due o tre giorni anche senza essere congelato.

Corso Online "I fondamentali senza

glutine...ma con originalità

con chef Sonia Mancuso



La Cassata Celiaca

Enjoy Gluten Free

2. Irish Soda Bread (con mix commerciali)

INGREDIENTI per 700 g \ 8 fette

- 360 g Mix B Schar oppure Emra Foods oppure MaxFree senza glutine (miscele per pane)
- 360 g yogurt bianco magro
- 10 g circa bicarbonato di sodio
- 6 g sale

Procedimento

Pre-riscaldare il forno a 200° in modalità statica, lasciando la pietra refrattaria sulla penultima griglia in basso del forno.

Versare in una ciotola la miscela senza glutine, il bicarbonato, il sale e mescolare.

Unire lo yogurt e impastare con un cucchiaino di legno.

Una volta che il liquido è stato incorporato (ci vorrà qualche secondo), trasferire l'impasto sulla spianatoia e lavorarlo fino ad ottenere un impasto omogeneo, anche se non del tutto liscio.

Allargarlo, piegarlo su se stesso e formare una pagnotta.

Al bisogno, lavorare la pasta con le mani umide, per evitare che appiccichi.

Sistemare il pane su carta da forno.

Praticare un taglio a croce al centro e infornare.

Cuocere per 45 minuti.

Togliere il pane dal forno, appoggiarlo su una griglia e farlo completamente raffreddare.

Corso Online "I fondamentali senza

glutine...ma con originalità

con chef Sonia Mancuso



La Cassata Celiaca

Enjoy Gluten Free

1. Panini in padella (con mix commerciali)

INGREDIENTI per 7 panini

- 250 g miscela Mix B Schar oppure Emra Foods oppure MaxFree senza glutine (miscele per pane)
- 100 g latte
- 150 g acqua
- 4/5 g lievito di birra secco o granulare oppure 7-8 g di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- 4 g sale
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- q.b. farina sottile di mais o farina di riso sottile senza glutine per lo spolvero

Procedimento

Versare in ciotola il latte, l'acqua, lo zucchero, il lievito e mescolare.

Unire la miscela e poi il sale e iniziare a mescolare con un cucchiaio.

Una volta assorbita l'acqua, lavorare sulla spianatoia, con le mani unte fino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio.

Coprirlo con la ciotola e lasciarlo riposare per circa 10 minuti.

Trascorso questo tempo, pesare l'impasto e dividerlo in 7 parti di pari peso (circa 75 g l'una).

Formare tante palline lisce e poi stenderle con il mattarello per formare dei dischi di pasta di circa 5 mm di spessore e circa 11 cm di diametro.

Spolverare con farina di mais sottile senza glutine per evitare che la pasta attacchi sulla spianatoia.

Sistemare i dischi di pasta su un supporto coperto da uno strofinaccio pulito, coprirli con lo strofinaccio e lasciarli riposare altri 10 minuti.

Corso Online "I fondamentali senza

glutine...ma con originalità

con chef Sonia Mancuso



La Cassata Celiaca

Enjoy Gluten Free

Riscaldare bene una padella antiaderente e cuocere pochi dischi alla volta su fiamma moderata. Alla comparsa di tante bollicine sulla superficie, capovolgere il disco di pasta e lasciare che diventi dorato anche sull'alto lato e continuare a rigirarlo fino a che si gonfierà come un palloncino.

La cottura in totale dura circa 3 o 4 minuti.

Devono essere ben dorati da ambo i lati.

Man mano che sono cotti, metteteli su un supporto e coprirli con lo strofinaccio pulito, che permetterà al pane di restare caldo e di mantenere la giusta umidità.

Consigli:

Meglio consumarli nell'arco della stessa giornata caldi o tiepidi.

Resistono anche per due giorni, ma perdono elasticità e la mollica risulta un po' meno soffice.

Si possono congelare appena freddi e poi al bisogno scongelare a temperatura ambiente e ripassare per un paio di minuti nella padella calda prima di consumarli.

Corso Online "I fondamentali senza

glutine...ma con originalità

con chef Sonia Mancuso



La Cassata Celiaca

Enjoy Gluten Free

2. Panini in padella (con farine naturali)

INGREDIENTI per 7 panini

- 110 g farina di riso finissima senza glutine
- 61 g fecola di patate senza glutine
- 61 g maizena senza glutine
- 12 g farina fine di teff senza glutine
- 6 g xantano senza glutine
- 107 g latte
- 118 g acqua
- 4/5 g lievito di birra secco o granulare oppure 7-8 g di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- 4 g sale
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- q.b. farina sottile di mais o farina di riso sottile senza glutine per lo spolvero

Procedimento

Miscelare con cura le farine, e lo xantano senza glutine.

Fare 7 porzioni di circa 75g l'una poi formare delle palline lisce con le mani unte di olio (la pasta è molto morbida e delicata, tende ad attaccare facilmente).

Appiattire le palline con le mani su uno strato di farina di mais senza glutine, con delicatezza, non serve il mattarello.

Corso Online "I fondamentali senza

glutine...ma con originalità

con chef Sonia Mancuso



La Cassata Celiaca

Enjoy Gluten Free

Sempre con delicatezza, fare riposare per 10 minuti sullo strofinaccio pulito.

La fase di cottura dura circa 9-10 min.

Quando sulla superficie compaiono delle bolle, capovolgere il panino con una spatola e dopo un paio di minuti capovolgerlo di nuovo.

I panini si gonfiano più lentamente rispetto a quelli con mix.

Se non sono ben cotti, all'interno restano umidi e gelatinosi.

Evitare di affondare le dita nei panini durante lo spostamento o non si gonfieranno durante la cottura.

A cottura ultimata, disporli sulla gratella e lasciarli scoperti, per permettere all'umidità di evaporare.

Consumarli freddi entro poche ore dalla cottura.

Corso Online "I fondamentali senza glutine...ma con originalità"
con chef Sonia Mancuso



La Cassata Celiaca

Enjoy Gluten Free

UTENSILI

- *cucchiaino di legno*
- *ciotola per impastare a mano o planetaria con gancio*
- *carta da forno*
- *tappetino in silicone o carta da forno*
- *padella antiaderente*
- *teglia quadrata di 20 cm o rettangolare 18 x 22 cm*
- *strofinacci puliti*

- *vassoio*
- *gratella da raffreddamento o griglia forno*
- *tarocco o coltello*
- *spatola in silicone*
- *coltellino a lama liscia e appuntita o lametta per pane*
- *guanti usa e getta*
- *sacchetto per alimenti tipo per panettoni (opzionale)*
- *pietra refrattaria o leccarda forno*