

CARTOLINA
DALLA
CUCINA

Walter Zanoni

gusto sì
gluten free

BIBLIOTHECA CULINARIA



Tempura di verdure e gamberi con salsa agrodolce

Un po' giapponese e un po' cinese, in pieno mood "fusion", ecco una ricetta perfetta per accogliere un ospite celiaco alla ricerca del "tocco in più".

Per 4 persone

Pastella per tempura

380 ml di acqua gassata
fredda
120 g di amido di mais[Ⓢ]
120 g di fecola di patate[Ⓢ]
150 g di amido di riso[Ⓢ]

Per la frittura

12 code di gamberi
200 g di zucchine
200 g di carote
200 g di peperoni
200 g di melanzane
1 litro di olio di semi di arachidi

Salsa agrodolce

100 ml di aceto di vino bianco
50 g di zucchero semolato
1 g di radice di zenzero fresco
a fette
1 g di scorza d'arancia
non trattata
1 g di amido di mais[Ⓢ]

Salsa agrodolce

Unire tutti gli ingredienti in una piccola casseruola. Portare a bollore e fare ridurre fino a un quarto, poi filtrare.

Pastella per tempura

Stemperare gli amidi nell'acqua fredda.

Frittura

Pelare le carote e tagliare tutte le verdure a bastoncini lunghi.
Sgusciare le code di gamberi e eliminare il filo intestinale.
Passare le verdure e i gamberi nella pastella e friggere nell'olio caldo a 170 °C pochi pezzi per volta per non far precipitare la temperatura dell'olio. A cottura ultimata, scolare e far asciugare su carta da cucina.
Servire la tempura ben calda accompagnata con la salsa agrodolce.



Tonno speziato con cuscus di teff alle verdure

Per 4 persone

Tonno speziato

4 fette di circa 130 g di filetto di tonno rosso

10 ml di olio extravergine di oliva

15 g di sale fino

15 g di zucchero semolato

1 g di baccello di vaniglia secco

0,5 g di anice stellato

0,5 g di cannella

0,5 g di scorza grattugiata

di arancia non trattata

0,5 g di noce moscata

0,5 g di cardamomo

Cuscus di teff alle verdure

200 g di teff*

100 g di sedano

100 g di cipolla

100 g di carota

10 ml di olio extravergine

di oliva

50 g di carote a cubetti piccoli

50 g di zucchine a cubetti piccoli

70 g di peperoni rossi e gialli

a cubetti piccoli

10 g di cipollotti a rondelle

30 g di germogli di soia

2 g di coriandolo fresco tritato

*Acquistabile nei negozi di prodotti etnici, bio oppure on line.

Una ricetta che valorizza il teff, un cereale minuscolo, privo di glutine, della famiglia delle graminacee. Ricco di calcio, fosforo, ferro, e vitamina B1, è molto nutriente.

Tonno speziato

Incidere il baccello di vaniglia, raschiare i semi e unirli a tutte le altre spezie, al sale e allo zucchero nel robot di cucina. Azionare a scatti fino a ridurre tutto in polvere.

Condire le quattro fette di tonno con un filo di olio extravergine di oliva.

Preriscaldare una padella antiaderente e scottare velocemente il pesce su ambo i lati: la cottura ideale prevede un bel colore esterno, ma il pesce ancora crudo al centro. Togliere il tonno dalla padella, condire con la polvere di spezie e lasciare intiepidire.

Cuscus di teff alle verdure

Preparare un brodo vegetale con il sedano, la carota, la cipolla e 700 ml di acqua facendo sobbollire per 30 minuti.

Unire il teff e l'olio extravergine di oliva in una casseruola, coprire con il brodo vegetale e cuocere con un coperchio. All'occorrenza aggiungere altro brodo fino ad arrivare alla cottura del cereale che avrà assorbito tutto il liquido.

Aggiungere i cubetti di verdure, mescolare con il cuscus e proseguire la cottura per qualche minuto per intenerire leggermente le verdure.

Presentazione

Servire il cuscus caldo con la fetta di tonno tagliata.



Tortino tiepido al gianduia con salsa alla fava tonka

Un dessert dal profumo e dal gusto leggermente speziati: un contrasto perfetto per valorizzare la dolcezza del gianduia.

Per 4 persone

Salsa alla fava tonka

125 ml di latte intero
125 ml di panna fresca
(36% m.g.)
50 g di zucchero semolato
50 g di tuorlo d'uovo
(circa 2 uova grandi)
1 pz. di fava tonka* oppure, in
alternativa, ½ bacca di vaniglia

Tortino al gianduia

100 g di cioccolato 66%
di cacao[Ⓞ]
80 g di albume
(circa 2 uova medie)
40 g di zucchero semolato
30 g di tuorli d'uovo
40 g di nocciole macinate[Ⓞ]
5 g di fecola di patate[Ⓞ]
30 g di burro

*Seme essiccato nero e rugoso
di una pianta (*Dipterix odorata*)
delle zone equatoriali. Presenta
un odore ricco e vanigliato con
sentori di tabacco e caramello.

Salsa alla fava tonka

Grattugiare la fava tonka nel latte utilizzando una grattugia a maglia fine.
In una casseruola portare a ebollizione il latte con la panna. Stemperare bene
lo zucchero nel tuorlo d'uovo. Versare il latte caldo sull'uovo.
Rimettere sul fuoco per alcuni secondi per fare addensare la salsa senza farla
bollire. Raffreddare velocemente mettendo la casseruola in una bacinella
contenente cubetti di ghiaccio.

Tortino gianduia

Sciogliere il burro e il cioccolato a bagnomaria (oppure in microonde)
e mescolare per stemperare bene.
Unire i tuorli d'uovo e le nocciole macinate, mescolate con la fecola.
Montare gli albumi con lo zucchero. Con l'aiuto di una spatola in gomma,
incorporare delicatamente gli albumi montati al composto di cioccolato.

Imburrare 4 stampini monoporzione di Ø 6-7 cm. Riempirli fino a tre quarti
con il composto realizzato. Congelare i tortini a -18 °C. Trasferirli direttamente
dal congelatore al forno preriscaldato a 190 °C e cuocere per 10-11 minuti.
A cottura ultimata servire i tortini caldi con la salsa alla fava tonka.



gusto sì gluten free

Più informato e più tutelato, oggi il celiaco è anche più esigente. Nell'ambito della sua dieta priva di glutine cerca il gusto, la varietà e anche la novità, ma non per questo è disposto a rinunciare a certe preparazioni classiche della cucina italiana. Utilizzando miscele di farine studiate appositamente per singole applicazioni (pasta fresca, pane e pizza, paste frolle) Walter Zanoni dimostra che è possibile ottenere risultati eccellenti e ripetibili nel tempo. La ricerca di questo chef appassionato e meticoloso ha prodotto ricette per paste fresche e ripiene, gli gnocchi, la focaccia e le pizette, oltre a soluzioni per l'impanatura, le preparazioni in crosta e invitanti antipasti e stuzzichini.

Non contento di 'risolvere' soltanto i dilemmi dei celiaci nella preparazione di piatti della tradizione italiana, offre anche ricette che prendono in prestito tecniche di cottura e ingredienti di altre culture dalla tempura al couscous.

Nel corso della sua carriera, **Walter Zanoni** ha avuto la possibilità di crescere professionalmente attraverso significative esperienze che l'hanno portato dalle navi da crociera all'attività come Executive Chef di grandi alberghi. Docente in Cast Alimenti nei corsi di alta formazione di cucina e tecnico pastaio, è anche consulente nell'ambito della ristorazione e tecnico per il Molino Dallagiovanna per la creazione di nuovi prodotti.



€ 13,90

ISBN 978-88-97932-47-5



9 788897 932475