Ricette con farina di grano saraceno

Sommario

[**ANTIPASTI** 2](#_Toc5872617)

[Muffin al Formaggio 2](#_Toc5872618)

[Muffin allo Speck 3](#_Toc5872619)

[**PRIMI** 4](#_Toc5872620)

[Pizzoccheri freschi 4](#_Toc5872621)

[Pizzoccheri alla valtellinese 5](#_Toc5872622)

[Pizzoccheri estivi con pesto alla trapanese 6](#_Toc5872623)

[Pizzoccheri e broccoli 7](#_Toc5872624)

[Crêpes 8](#_Toc5872625)

[Minestra di finte pappardelle 10](#_Toc5872626)

[**SECONDI** 11](#_Toc5872627)

[Frittata senza uova 11](#_Toc5872628)

[Frittata con piselli, carote e mais 12](#_Toc5872629)

[**DOLCI** 13](#_Toc5872630)

[Torta di Mele senza lievito 13](#_Toc5872631)

[Torta di Mele con lievito 14](#_Toc5872632)

[Torta al Cacao con Nocciole 15](#_Toc5872633)

[Sbrisolona 16](#_Toc5872634)

[Sbrisolona senza burro 17](#_Toc5872635)

[Sbrisolona Integrale al Cioccolato 17](#_Toc5872636)

[Pan di spezie 17](#_Toc5872637)

[PASTA FROLLA 18](#_Toc5872638)

[Ciambella allo Yogurt 19](#_Toc5872639)

[Torta di Mandorle 20](#_Toc5872640)

[Torta con Zucca e Cioccolato 20](#_Toc5872641)

[Dolce al cioccolato con lenticchie e mele 21](#_Toc5872642)

[Pane d’orzo 22](#_Toc5872643)

[Schiaccia briaca riese 22](#_Toc5872644)

[Torta di carote 23](#_Toc5872645)

# 

# ANTIPASTI

## Muffin al Formaggio

**Ingredienti:**

per 15 muffin:

uova 3

olio extra vergine di oliva 50 g

mezzo cucchiaino di sale

pepe

pecorino 80 g

grana 80 g oppure 120 di provolone dolce

yogurt naturale 1 vasetto

latte un vasetto dello yogurt

farina di grano saraceno 250 g

lievito per torte salate mezza bustina

**Procedimento:**

1. Accendere il forno a 180°
2. montare con una frusta le uova con l’olio ed il sale ed il pepe
3. aggiungere i formaggi grattugiati avendo lasciato qualche pezzettino intero
4. incorporare la farina aiutandosi man mano con lo yogurt ed il latte
5. completare con il lievito setacciato e mescolare bene
6. distribuire nelle forme per muffin ben oliate ed infarinate
7. infornare per 30 minuti.

## Muffin allo Speck

**Ingredienti:**

per 10 muffin:

ricotta 250 g

grana grattugiato 100 g

uova 2

sale

pepe

farina di grano saraceno 100 g

lievito per torte salate un cucchiaino

speck a fette

**Procedimento:**

1. accendere il forno a 180°
2. lavorare la ricotta con il grana sale e pepe
3. incorporare le uova, la farina setacciata con il lievito, lo speck tagliato a striscioline e mescolare fino ad avere un composto omogeneo
4. suddividere negli stampini unti e infarinati e cuocere per 30 minuti

# PRIMI

## Pizzoccheri freschi

**Ingredienti**

per 4 persone

farina di grano saraceno integrale g 250

farina 00 g 70

acqua g 170

sale

**Procedimento:**

1. mescolare in una ciotola la farina 00 e quella di grano saraceno con un pizzico di sale
2. Versate gradualmente l’ acqua mescolando cominciate a impastare
3. Trasferite l’impasto sulla spianatoia infarinata e lavoratelo brevemente con le mani per renderlo omogeneo e compatto
4. Stendete la pasta con il matterello fino a ottenere una sfoglia di 2 mm di spessore; tagliatela prima a strisce larghe 10 cm, poi riducete ogni striscia tagliandola in diagonale a striscioline larghe 1 cm.
5. Cuocere in acqua bollente per 10 minuti

## Pizzoccheri alla valtellinese

**Ingredienti**

per 4 persone

per i pizzoccheri :

farina di grano saraceno integrale g 250

farina 00 g 70

acqua g 170

sale

**per il condimento:**

Patate 300 g

Verza 400 g

Burro 100 g

formaggio casera (o altro tipo fontina) 200 g

aglio 2 spicchi grana grattugiato

sale

**Procedimento:**

Preparare i Pizzoccheri:

1. mescolare in una ciotola la farina 00 e quella di grano saraceno con un pizzico di sale
2. Versate gradualmente l’ acqua mescolando cominciate a impastare
3. Trasferite l’impasto sulla spianatoia infarinata e lavoratelo brevemente con le mani per renderlo omogeneo e compatto
4. Stendete la pasta con il matterello fino a ottenere una sfoglia di 2 mm di spessore; tagliatela prima a strisce larghe 10 cm, poi riducete ogni striscia tagliandola in diagonale a striscioline larghe 1 cm.

Preparare il condimento:

1. pelare le patate e tagliarle tocchetti di un centimetro;
2. Tagliare le foglie della verza a striscioline larghe 2 centimetri, togliere la parte interna del il torsolo e tagliatelo a tocchetti
3. Mettere sul fuoco una capace pentola con acqua salata , aggiungere a freddo le patate e, quando bolle versare le foglie ed il torsolo della verza; cuocerle per 8’ dalla ripresa del bollore.
4. Intanto pelare gli spicchi di aglio, tagliarli a fettine e cuocerli nel burro senza farlo colorire .
5. Ridurre a dadini il formaggio.
6. Tuffare i pizzoccheri nell’acqua dove cuociono verza e patate e cuoceteli per 10’
7. Scolare pizzoccheri, patate e verza con la schiumarola, disponerli nel piatto e condirli a strati con i dadini di formaggio, il burro senza aglio e abbondante grana grattugiato. Mescolare e servite subito.

## Pizzoccheri estivi con pesto alla trapanese

**Ingredienti**

per 4 persone

per i Pizzoccheri :

farina di grano saraceno integrale g 250

farina 00 g 70

acqua g 170

sale

per il condimento:

pomodori ciliegini maturi 12

pomodori secchi 6

mandorle 40 g.

foglie di basilico 12

aglio 1 spicchio

sale

olio extra vergine di oliva

**Procedimento:**

Preparare i Pizzoccheri:

1. mescolare in una ciotola la farina 00 e quella di grano saraceno con un pizzico di sale
2. Versate gradualmente l’ acqua mescolando cominciate a impastare
3. Trasferite l’impasto sulla spianatoia infarinata e lavoratelo brevemente con le mani per renderlo omogeneo e compatto
4. Stendete la pasta con il matterello fino a ottenere una sfoglia di 2 mm di spessore; tagliatela prima a strisce larghe 10 cm, poi riducete ogni striscia tagliandola in diagonale a striscioline larghe 1 cm.

Preparare il condimento:

1. Lavare ed asciugare il basilico
2. Frullare in modo grossolano, non finemente, insieme tutti gli ingredienti
3. Aggiungere a mano l’olio necessario a condire i pizzoccheri
4. Cuocere i pizzoccheri in abbondante acqua salata per 10 minuti, quindi condire con il pesto

## Pizzoccheri e broccoli

**Ingredienti**

per 4 persone

per i Pizzoccheri :

farina di grano saraceno integrale g 250

farina 00 g 70

acqua g 170

sale

per il condimento:

pizzoccheri come da ricetta base o acquistati

broccolo 700 g

olio extra vergine

acciughe sott’olio 6

aglio uno spicchio

pecorino romano grattugiato a volontà

**Procedimento:**

1. Lessare il broccolo, tagliato in grossi pezzi, in abbondante acqua salata utilizzando anche il gambo dopo aver tolto la parte esterna troppo dura. Scolarlo con una schiumarola quando è ancora un po’ al dente. Ci vorranno 10 minuti circa.
2. Nell’acqua di cottura del broccolo buttare i pizzoccheri e portarli a cottura al dente . Per quelli freschi ci vogliono circa 8 minuti
3. Nel frattempo mettere in una padella capiente (dovrà contenere anche il broccolo ed i pizzoccheri) 8 cucchiai di olio, le acciughe e lo spicchio di aglio, intero se si vuole togliere oppure schiacciato
4. Scaldare l’olio senza far prendere colore all’aglio e schiacciare le acciughe che dovranno disfarsi. Appena ottenuto questo risultato togliere la padella dal fuoco.
5. Versare nella padella i broccoli e rosolarli a fiamma vivace girandoli più volte
6. Cotti al dente i pizzoccheri, aggiungerli nella padella insieme ai broccoli ed a qualche cucchiaiata di acqua di cottura della pasta
7. Quando i pizzoccheri sono quasi a cottura e ancora nella padella, aggiungere abbondante pecorino grattugiato e girare ancora un minuto per farlo fondere.

## Crêpes

**RICETTA BASE:**

**Ingredienti**

per 2 persone

1 uovo

1 cucchiaio di farina di grano saraceno integrale (25 g.)

1 tazzina da caffè di acqua (o latte) (50 g.)

1 cucchiaio di olio (15 g.)

sale

**Procedimento:**

1. battere bene l’uovo con l’olio fino ad emulsionare gli ingredienti
2. incorporare l’acqua
3. versare gradualmente il liquido sulla farina mescolando e facendo attenzione a non fare grumi
4. lasciar riposare una mezz’ora, se è possibile
5. ungere (solo per la prima crêpe) una padella antiaderente da 18-20 cm.
6. Metterla su fuoco e quando sarà calda versarvi una tazzina da caffè di pastella . Inclinandola per tutti i versi, fare scorrere la pastella. La crêpe deve essere sottilissima .
7. Cuocere a fuoco medio/alto per circa un minuto; la crêpe dovrà già essere ben cotta; in caso contrario vuol dire che è troppo spessa o il gas troppo basso
8. Girare la crêpe e cuocere ancora 30 secondi
9. Ripetere le operazioni fino ad esaurimento della pastella

Qualche esempio di ripieno:

Radicchio ripassato con tocchetti di pera, scamorza

Broccoli ripassati con aglio acciughe; pecorino

Zucchine ripassate con aglio , basilico tritato, ricotta

Funghi cotti con aglio o cipolla e fontina

Erbette ripassate e noci

Scarola ripassata con aglio e olive

## Minestra di finte pappardelle

**Ingredienti**

per 4 persone

2uova

2 cucchiai di farina di grano saraceno integrale (25 g.)

2 tazzine da caffè di acqua (o latte) (50 g.)

2 cucchiai di olio (15 g.)

Sale

qualche gambo di prezzemolo e qualche stelo di erba cipollina se piace

brodo di carne quattro tazze

**Procedimento:**

* Fine modulo

1. preparare le crêpes : battere bene l’uovo con l’olio fino ad emulsionare gli ingredienti
2. incorporare l’acqua
3. versare gradualmente il liquido sulla farina mescolando e facendo attenzione a non fare grumi
4. lasciar riposare una mezz’ora, se è possibile
5. ungere (solo per la prima crêpe) una padella antiaderente da 18-20 cm.
6. Metterla su fuoco e quando sarà calda versarvi una tazzina da caffè di pastella . Inclinandola per tutti i versi, fare scorrere la pastella. La crêpe deve essere sottilissima .
7. Cuocere a fuoco medio/alto per circa un minuto; la crêpe dovrà già essere ben cotta; in caso contrario vuol dire che è troppo spessa o il gas troppo basso
8. Girare la crêpe e cuocere ancora 30 secondi
9. Ripetere le operazioni fino ad esaurimento della pastella
10. arrotolate le crêpes e tagliatele a strisce sottili come se fossero tagliatelle.
11. distribuite le finte tagliatelle sui piatti fondi. Portate a bollore il brodo, versatelo sui piatti e completate con altra erba cipollina tagliata finemente

# SECONDI

## Frittata senza uova

**Ingredienti**

per 4 persone

farina di grano saraceno integrale g 100

farina di ceci g 100

olio extra vergine di oliva g 40

acqua g 350.

sale

**Procedimento:**

1. Mescolare in una ciotola le due farine con il sale
2. Aggiungere l’olio e poi l’acqua lentamente sempre mescolando per evitare la formazione di grumi. Eventualmente intervenire con un frullatore ad immersione.
3. Quando si è ottenuta una pastella liscia, lasciarla riposare 1 ora
4. Versare un filo d’olio in una padella antiaderente di 28 cm e versarvi la pastella in uno strato non più alto di un centimetro.
5. Cuocere con coperchio a fuoco alto per un minuto, poi abbassare.
6. Quando la frittata si sarà ben rassodata in superficie sarà possibile voltarla con l’aiuto del coperchio.
7. Cuocere ancora 3-4 minuti

Alla ricetta base si possono aggiungere a piacimento verdure già cotte, bollite o ripassate in padella:

cipolle, piselli, carciofi, zucchine, peperoni, zucca, spinaci, bieta, ecc…

La frittata cuoce meglio e più rapidamente se la verdura viene aggiunta calda, appena tolta dal tegame in cui è stata ripassata o bollita. Per procedere in tal modo versare le verdure nella pastella e girare velocemente . Versare subito in padella e procedere dal punto 5.

## Frittata con piselli, carote e mais

**Ingredienti**

per 4 persone

farina di grano saraceno integrale 100g

farina di ceci 100g

olio extra vergine di oliva 40 g

acqua 350 g

Sale

Piselli 150g

Carote 2

Mais 150g

**Procedimento:**

1. Mescolare in una ciotola le due farine con il sale
2. Aggiungere l’olio e poi l’acqua lentamente sempre mescolando per evitare la formazione di grumi. Eventualmente intervenire con un frullatore ad immersione.
3. Quando si è ottenuta una pastella liscia, lasciarla riposare 1 ora
4. Nel frattempo lessare i piselli insieme alle carote tagliate a rondelle
5. Quando le verdure saranno pronte, versare un filo d’olio in una padella antiaderente di 28 cm e metterla sul fuoco; versare nella pastella le verdure mescolando rapidamente; quindi versare il composto nella padella in uno strato non più alto di un centimetro. Distribuire subito sulla superficie il mais ben scolato
6. Cuocere con coperchio a fuoco alto per un minuto, poi abbassare.
7. Quando la frittata si sarà ben rassodata in superficie sarà possibile voltarla con l’aiuto del coperchio.
8. Cuocere ancora finché si sente il profumo del mais tostato

# DOLCI

## Torta di Mele senza lievito

**Ingredienti**

farina di grano saraceno bianca g. 200

fecola g. 50

zucchero g.100-200

uova 4

scorza di limone e/o di arancia

olio di arachide o girasole g. 60

marsala g.40 diluito con g. 30 di acqua (oppure solo acqua g. 70)

2-3 mele

un pizzico di sale

**Procedimento:**

1. Accendere il forno a 180°
2. Miscelare farina e fecola
3. Se si dispone di un robot da cucina, mettere a montare le uova intere con il sale, lo zucchero la scorza di agrumi;
4. nel frattempo pulire e tagliare a pezzi le mele. Altrimenti pulire prima la frutta e poi montare le uova
5. Unire alle uova il marsala diluito o l’acqua bollenti e continuare a montare ancora fino ad ottenere una spuma chiarissima
6. Aggiungere delicatamente al composto la miscela di farine a piccole quantità per non smontare il composto, con una frusta e movimenti dal basso verso l’alto
7. Versare l’impasto in uno stampo da cm.26 oliato e infarinato e disporre sopra le mele tagliate a spicchi
8. Infornare per 45 minuti

## Torta di Mele con lievito

**Ingredienti**

uova 3

zucchero 50 g

mele 2

acqua bollente 50 g

miele 50 g

cannella mezzo cucchiaino

farina di grano saraceno bianca 150 g

farina di riso integrale 50 g

lievito ½ bustina

un pizzico di sale

**Procedimento:**

1. Accendere il forno a 170°
2. Se si dispone di un robot da cucina, mettere a montare le uova intere con lo zucchero ed un pizzico di sale
3. Nel frattempo pulire e tagliare a pezzi le mele. Altrimenti pulire prima la frutta e poi montare le uova con una frusta
4. Unire alle uova l’acqua bollente in cui è stato sciolto il miele e continuare a montare ancora un po’
5. Mescolare le farine con la cannella e aggiungerle delicatamente al composto
6. Versare l’impasto in uno stampo da cm.26 oliato e infarinato e disporre sopra le mele tagliate a spicchi
7. Infornare per 45 minuti

## Torta al Cacao con Nocciole

**Ingredienti**

uova 4

zucchero 50 g

acqua bollente 60 g

miele 50 g

farina di grano saraceno integrale 200 g

farina di riso integrale 70 g

nocciole macinate 100 g

cacao 35 g

cannella mezzo cucchiaino

noce moscata una punta di cucchiaino

gocce di cioccolato ( facoltative)

mela 1

lievito mezza bustina

un pizzico di sale

**Procedimento:**

1. Accendere il forno a 170°
2. In un robot da cucina, mettere a montare le uova intere con il sale e lo zucchero
3. Unire alle uova l’acqua bollente in cui è stato sciolto il miele e continuare a montare ancora un po’ fino ad ottenere un composto chiarissimo
4. Mescolare le farine con il lievito, le nocciole macinate, il cacao, la cannella, la noce moscata, le gocce di cioccolata, la mela grattugiata o frullata
5. Aggiungere delicatamente al composto di uova la miscela di farine a piccole quantità per non smontare il composto
6. Versare l’impasto in uno stampo da cm.26 oliato e infarinato e disporre sopra le mele tagliate a spicchi
7. Infornare per 45 minuti

## Sbrisolona

**Ingredienti**

farina di grano saraceno 100 g

farina di mais “fioretto” 100 g

zucchero 100 g

scorza grattugiata di arancia e/o limone

vanillina

burro 100 g

mandorle tritate 100 g

tuorli d’uovo 2

rhum (o altro liquore dolce) 2 cucchiai

**Procedimento:**

1. Accendere il forno a 180°
2. Mescolare le farine con lo zucchero, le scorze grattugiate, la vanillina
3. Aggiungere il burro freddo tagliato a pezzettini e farlo assorbire uniformemente strofinando rapidamente con le mani o meglio con un robot
4. Unire le mandorle macinate mescolando bene ma rapidamente
5. Aggiungere i tuorli e i due cucchiai di rhum ed amalgamare uniformemente ma senza insistere troppo: l’impasto rimane sbricioloso
6. Ungere ed infarinare uno stampo da 28-30 centimetri, distendervi sopra metà dell’impasto premendolo leggermente; coprire sbriciolandoci sopra il resto della pasta e premere appena con una forchetta senza schiacciare. L’impasto deve risultare alto 1-2 centimetri
7. Infornare per 35-40 minuti

## Sbrisolona senza burro

Sostituire nella ricetta precedente il burro con 50 grammi di olio e aggiungere un uovo intero.

## Sbrisolona Integrale al Cioccolato



Come la sbrisolona normale usando la stessa quantità di farina di grano saraceno ma integrale ed aggiungendo un cucchiaio colmo di cacao .

## Pan di spezie

**Occorrente:**

una forma da plumcake lungo cm. 28 o da ciambellone

**Ingredienti**

farina di grano saraceno integrale g. 200

miele g. 150-180

zucchero di canna bruno ( possibilmente il tipo Mascobado) g. 50-100

un bicchierino di liquore (strega, rhum, sambuca o altro adatto ai dolci), facoltativo

cucchiaino di bicarbonato ½ cucchiaino ( g.5)

un cucchiaino di spezie ( anice e cannella; volendo aggiungere anche chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, buccia di arancia)

un pizzico di sale

**Procedimento:**

* Accendere il forno a 170°
* Portare a bollore g. 180 di acqua con lo zucchero, il sale e le spezie .
* Togliere dal gas, aggiungere il miele e scioglierlo bene, poi il bicarbonato, il liquore.
* Unire gradualmente il liquido alla farina e lavorare bene; l’impasto deve essere molto molto morbido
* Cuocere in forno per un’ora

Questo dolce, tipico dei paesi nordici, si conserva a lungo.

È migliore il giorno dopo.

## PASTA FROLLA

Da usare come base per crostate o per biscotti.

Per fare biscotti con la spara biscotti aggiungere 30 g di vino bianco.

**Ingredienti**

uova 2

olio 70 g

un pizzico di sale

scorze grattugiate di arancia e/o limone

zucchero (meglio a velo) 100 g

farina di grano saraceno 100 g

farina di mais “fioretto” 100 g

**Procedimento:**

1. Accendere il forno a 180°
2. Sbattere insieme con una frusta per almeno un minuto le uova con l’olio fino a che diventino una emulsione, quasi una maionese;
3. mescolare le farine con lo zucchero e le scorze grattugiate;
4. aggiungerle all’olio e uova impastando brevemente con una forchetta fino a che tutta la farina sia bagnata. Non impastare a lungo e usare le mani solo per compattare rapidamente l’impasto.
5. Lasciare riposare un mezz’ora per stenderla meglio e perché il mais assorba umidità.

Se si usa la spara biscotti aggiungere il vino una volta ottenuta l’emulsione di olio e uova.

## Ciambella allo Yogurt

**Ingredienti**

2 albumi

succo di limone un cucchiaino

150g di farina di grano saraceno

75 di zucchero

½ bustina di lievito

1 vasetto di yogurt

1 vasetto di latte

½ vasetto di olio extra vergine di oliva

scorza di limone e/o arancia

sale un pizzico

Procedimento:

1. Accendere il forno a 160°
2. Montare a neve gli albumi con un pizzico di sale ed il succo di limone
3. In una ciotola mescolare la farina con lo zucchero, il lievito
4. Diluire lo yogurt con il latte , poi aggiungere la scorza grattugiata e l’olio
5. Cuocere in forno per 45 minuti

## Torta di Mandorle

**Ingredienti**

albumi (5- 6) 300 g

mandorle 100 g

zucchero 100 g

farina di grano saraceno 75g

vanillina una bustina

Un pizzico di sale

**Procedimento:**

1. Accendere il forno a 160°
2. Quando sarà caldo tostare le mandorle in forno per 8 minuti e , una volta raffreddate, tritarle, grattugiarle con un robot da cucina o ridurle in farina macinandole unendo parte dello zucchero.
3. Intanto montare gli albumi a neve con un pizzico di sale
4. Mescolare la farina, il sale, lo zucchero e le mandorle grattugiate
5. Unire poco per volta gli albumi montati mescolando dal basso verso l’alto con una frusta.
6. Cuocere in forno per 40 minuti

## Torta con Zucca e Cioccolato

Senza lievito

**Ingredienti**

zucca cotta 800 g.  
zucchero scuro di canna 100 g

farina di grano saraceno integrale 120 g  
cacao 40 g

sale fine un pizzico

bicarbonato di sodio ½ cucchiaino

vanillina

cannella, anice, noce moscata se piacciono

olio extra vergine 120 g

maizena o fecola di patate 50 g  
miele un cucchiaio

**Procedimento**:

1. Accendere il forno a 180°.
2. Mescolare il rimanente con la farina di grano saraceno, il cacao, il sale, il bicarbonato, la vanillina ed in caso le altre spezie
3. Aggiungere la zucca passata o frullata, tenendone da parte una tazza per la decorazione e pian piano l’olio
4. Rivestire una teglia , meglio rettangolare, con carta da forno e versarvi l’impasto
5. Unire alla zucca rimanente la maizena e il miele e decorare con essa la torta appoggiando l’impasto a cucchiaiate sopra quello già in teglia
6. Cuocere per 40 minuti circa. Fare una verifica di cottura con uno stuzzicadenti: dovrebbe risultare asciutto quando lo togliete dalla torta. Se è pronta, lasciatela raffreddare prima di tagliarla a quadrotti,

## Dolce al cioccolato con lenticchie e mele

**Ingredienti**

Lenticchie rosse decorticate secche g.100

3 uova

Zucchero di canna bruno g.70

Olio g.100

Miele 50 g (un cucchiaio)

Un pizzico di sale

Farina di grano saraceno integrale g.200

Cacao amaro un cucchiaio colmo

Mele 2

Cannella a piacere

Uvetta a piacere

Bicarbonato ½ cucchiaino

**Procedimento:**

1. Mettere le lenticchie a bagno in acqua tiepida per una mezz’ora, quindi cuocerle possibilmente a vapore (perché non assorbano troppa acqua) per 10 minuti
2. Accendere il forno a 180°
3. Montare a neve ben ferma gli albumi con qualche goccia di limone e tenere da parte
4. Frullare i tuorli con lo zucchero, l’olio, il miele
5. Aggiungere poi anche le mele frullate se non piacciono a pezzi
6. Mescolare la farina con il cacao e la cannella, l’uvetta ben sciacquata
7. Unire alla miscela con la farina il composto con i tuorli
8. Incorporare delicatamente e poco per volta gli albumi a neve
9. Versare il composto in una teglia di silicone o rivestita con carta forno
10. Cuocere in forno per 50 minuti

## Pane d’orzo

**Ingredienti**

uova 3

zucchero di canna integrale g. 150-200

latte o acqua bollente g.50

olio extra vergine di oliva g.50

orzo solubile 2 cucchiai

farina grano saraceno integrale g.250

mezza bustina di lievito

**Procedimento:**

1. accendere il forno a 170°
2. montare un poco con fruste le uova intere con lo zucchero
3. unire quindi il latte ( o acqua) bollente continuando a montare finché il composto sia molto chiaro
4. mescolare la farina con il lievito e l’orzo solubile
5. aggiungere il composto liquido ed amalgamare delicatamente
6. Versare in una tortiera oliata ed infarinata e cuocere per 40 minuti

## Schiaccia briaca riese

Torta caratteristica dell’Isola d’Elba

**Ingredienti**

[farina](http://www.cucinare.meglio.it/farina_bianca.html) di grano saraceno 250 g

[zucchero](http://www.cucinare.meglio.it/zucchero.html) 100 g

un misto di noci e/o mandorle e/o nocciole tritate 80 g

semi di anice macinati (facoltativi)

uvetta 50g

[Pinoli](http://www.cucinare.meglio.it/pinoli.html) 20 g

[olio extra vergine di d'oliva](http://www.cucinare.meglio.it/olio_d-oliva.html) 60 g

[vino aleatico](http://www.cucinare.meglio.it/vino_aleatico.html) ( o vin santo, o marsala) 40 g

[alchermes](http://www.cucinare.meglio.it/alchermes.html) (pazienza se non c’è) 20 g

**Procedimento:**

1. accendere il forno a 180°
2. in un contenitore mescolare la farina con tutti gli ingredienti secchi e l'uvetta secca ben sciacquata in acqua tiepida
3. aggiungere l'olio, il vino ed due cucchiai di alchermes ( o di vino).  
   L’impasto deve diventare omogeneo e morbido; aggiungere eventualmente ancora un paio di cucchiai di vino; essendo simile alla pasta frolla, deve essere lavorato poco affinché non s'indurisca.
4. foderare una teglia rotonda da cm.26 rivestita con carta forno e versarvi l'impasto che deve essere alto circa due centimetri. Fare dei buchetti con la pressione delle dita.
5. coprire l'impasto con pinoli ed un bicchierino di alchermes ( o vino) misto a due cucchiai d'olio e spargere bene su tutta la superficie.
6. spolverare di zucchero semolato, infornare e lasciare cuocere per 40 – 50 minuti.

E' molto buona anche dopo due o tre giorni perché più friabile.

## Torta di carote

**Ingredienti**

carote grattugiate g.200

farina di gran saraceno g.120

maizena o fecola g.80

zucchero g.100-150

uova 4

mandorle tritate fini g.120

qualche mandorla amara o qualche amaretto sbriciolato (4-5)

scorza e succo di 1 limone

vanillina

un pizzico di sale

lievito mezza bustina

**Procedimento:**

1. Accendere il forno a 180°
2. Setacciare e miscelare le due farine con il lievito
3. Pulire e grattugiare le carote; bagnarle con il succo di limone
4. Montare bene i tuorli con vanillina, scorza del limone e lo zucchero. Bisogna ottenere una spuma chiarissima
5. Montare a neve fermissima gli albumi con qualche goccia di limone ed il sale
6. Unire delicatamente ai tuorli le carote, gli amaretti sbriciolati e le mandorle
7. Aggiungere poco per volta le farine alternando con qualche cucchiaiata di albumi. Bisogna evitare che il composto diventi troppo compatto, perché in questo caso si smonterebbe. Impastare molto delicatamente, con movimenti dal basso verso l’alto
8. Ungere ed infarinare una teglia di circa 26 centimetri di diametro, versarvi il composto ed infornare per 50 minuti
9. Tolta la torta dal forno, lasciarla riposare 15 minuti, poi passarla su una gratella ad asciugare