

# GOLOSE, CLASSICHE *e gluten free*



Nel 2001 si è specializzato in cucina senza glutine e da allora è diventato uno dei più famosi chef del settore. **Marco Scaglione** crea piatti semplici, che nascono dalla tradizione gastronomica del Bel Paese e si arricchiscono di influenze d'Oltralpe. Per questo numero di FREE, Marco ha preparato 3 squisite ricette tutte italiane, a cui sarà difficile resistere: uno sformatino di patate che sembra un'opera d'arte, dei cannoli siciliani che vi faranno finire dritti dritti nel girone dei golosi e un saporito calzone al forno, illustrato passo dopo passo.



SFORMATINO DI PATATE



CANNOLI SICILIANI



CALZONE AL FORNO



# SFORMATINO DI PATATE con vellutata di piselli

TEMPO 2 ore e 30 minuti DIFFICOLTÀ media

## INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

Per gli sformatini:

350 g di patate a pasta bianca - 3 uova  
50 g di Parmigiano Reggiano da grattugiare  
50 ml di latte - sale - pepe nero macinato

Per la vellutata di piselli:

300 g di piselli surgelati - 1 patata - 1/2 porro  
500 ml di brodo vegetale (se di dado •)  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
aceto balsamico Dop o Igp q.b.  
paprica dolce q.b. - sale - pepe nero macinato

Per le cialde di Parmigiano:

100 g di Parmigiano Reggiano da grattugiare

Inoltre:

burro q.b. - farina di riso finissima • q.b.

**Preparate gli sformatini:** lavate le patate e fatele bollire per circa 40 minuti (dovranno risultare tenere al centro), quindi scolatele e sbucciatele con l'aiuto di una forchetta e di un coltello. Passatele, ancora ben calde, in uno schiacciapatate e riducetele in purè. Mescolate con un cucchiaino per qualche minuto per farle stiepidire, poi aggiungete le uova, il Parmigiano grattugiato e il latte. Salate, pepate e amalgamate con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Preriscaldate il forno a 180 °C. Imburrate e infarinate gli stampi monoporzionati, riempiteli per 3/4 con il composto di patate, e metteteli in una teglia con 1/2 bicchiere di acqua. Fateli cuocere in forno per circa 35 minuti.

**Preparate la vellutata:** mondate il porro e affettatelo a rondelle molto sottili. Fatelo rosolare a fiamma dolce in un tegame con l'olio e, quando risulterà ben tenero, unite i piselli e la patata sbucciata e tagliata in 4. Versate il brodo e lasciate cuocere per circa 30 minuti.

Regolate di sale e di pepe, quindi frullate il tutto con un mixer a immersione e passate la vellutata in un colino a maglie fitte per renderla ancora più liscia. Trasferitela nel tegame in cui l'avete preparata e tenetela lì fino a quando non la userete.

**Preparate le cialde di Parmigiano:** mettete sul fuoco una padella antiaderente e, quando risulterà rovente, versate la metà del Parmigiano grattugiato ricoprendo tutta la superficie della padella. Fate cuocere per qualche secondo, poi girate la cialda con l'aiuto di una spatola e lasciate cuocere per qualche secondo anche dall'altro lato. Ripetete l'operazione e preparate la seconda cialda.

**Sformate** i tortini di patate e impiattate. Versate 1 mestolo di vellutata in ogni piatto, aggiungete lo sformatino e concludete con la cialda di parmigiano. Decorate i piatti con alcune gocce di aceto balsamico e con una spolverizzata di paprica dolce.





# CANNOLI SICILIANI con ciliegie candite

TEMPO 1 ora + riposo DIFFICOLTÀ media

## INGREDIENTI PER 1 KG DI PASTA

500 g di MIX PER DOLCI NUTRIFREE

4 g di gomma di guar• (addensante)

30 g di cacao in polvere•

1 uovo

60 g di burro

30 ml di Marsala secco

60 g di zucchero semolato

300 ml di acqua

2 g di bicarbonato (oppure 4 g di lievito per dolci•)

6 g di sale fino

Per il ripieno:

400 g di ricotta di pecora fresca

200 g di zucchero a velo•

Inoltre:

100 g di ciliegie candite•

1 l di olio di semi di mais

150 g di strutto

zucchero a velo• q.b.

**Riunite** in una terrina il mix di farine, il cacao, il guar e il bicarbonato, e mescolate con un cucchiaino. Separate il tuorlo dall'albume e tenete da parte quest'ultimo. Unite il tuorlo al composto e aggiungete, poco a poco, lo zucchero semolato, il burro fuso tiepido, un pizzico di sale e il Marsala. Versate l'acqua, finché l'impasto non risulterà morbido e liscio, quindi coprite con un canovaccio pulito e fate riposare per 2 ore.

**Passate** al setaccio la ricotta e raccoglietela in una terrina. Lavoratela con lo zucchero a velo, fino a incorporarlo del tutto e a ottenere una crema. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

**Prendete** la pasta e, usando un matterello, stendetela in una sfoglia abbastanza sottile.

Con una rotella tagliapasta, ricavate dei quadrati da circa 10 cm di lato e spennellateli con l'albume tenuto da parte. Avvolgete i pezzi di pasta sugli appositi cannelli, premendo leggermente i bordi sovrapposti, in modo che si sigillino.

**Friggete** i cannoli ottenuti in una padella con l'olio di semi caldo, avendo avuto cura di aggiungere all'olio qualche pezzetto di strutto. Appena risulteranno dorati e croccanti, prelevate i cannoli con un mestolo forato, lasciateli scolare su carta assorbente da cucina e fateli raffreddare.

**Estraete** i cannelli e farcite i cannoli con la crema di ricotta. Spolverizzateli con lo zucchero a velo e guarnite ogni estremità con una ciliegia candita.









# CALZONE al forno

TEMPO 1 ora e 30 minuti + riposo DIFFICOLTÀ media

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g di MIX PER PANE NUTRIFREE

400 ml di acqua

20 g di lievito di birra fresco

30 g di strutto

12 fette di prosciutto cotto •

100 g di mozzarella per pizza

farina di riso finissima • q.b.

farina di mais finissima • q.b.

Per il pesto di basilico:

125 g di basilico

20 g di pinoli sgusciati

20 g di Parmigiano Reggiano Dop da grattugiare

15 g di Pecorino Romano Dop da grattugiare

1 spicchio di aglio

olio extravergine di oliva q.b.

1 cubetto di ghiaccio

**Preparate il pesto:** lavate il basilico, asciugatelo delicatamente e mettetelo in un robot da cucina con i pinoli, lo spicchio di aglio sbucciato e 100 ml di olio. Frullate fino a ottenere una crema, quindi unite il Parmigiano e il Pecorino grattugiati, e il cubetto di ghiaccio. Frullate ancora per qualche secondo. Trasferite il pesto in una ciotolina e copritelo a filo con l'olio.

**Tagliate** la mozzarella a cubetti e disponete

tutti gli ingredienti sul piano di lavoro (foto 1).

**Formate**, in una terrina, una fontana con il mix di farine e mescolate brevemente.

**Sciogliete** il lievito in un'altra terrina (foto 2) con l'acqua tiepida e aggiungetelo alle farine (foto 3). Amalgamate il tutto, molto lentamente, strizzando l'impasto con una mano (foto 4), poi unite lo strutto e il pesto (foto 5). Lavorate (foto 6) fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciate lievitare





l'impasto per 1 ora e 30 minuti, finché non avrà raddoppiato il proprio volume.

**Riprendete** l'impasto e lavoratelo (foto 7), aiutandovi con la farina di riso e quella di mais in parti uguali. Formate una grossa pagnotta (foto 8), incidetene di lato la superficie con un coltello, e fate lievitare per altri 30 minuti.

**Dividete** l'impasto in 6 panetti (foto 9) e lasciateli lievitare per 40 minuti, lontani da correnti d'aria. Appiattite i panetti con le

mani (foto 10) per ottenere 6 dischi.

**Distribuite** al centro di ogni disco il prosciutto cotto e la mozzarella (foto 11), e chiudete i calzoni (foto 12) con la parte di pasta non farcita. Sigillate bene i bordi, pressandoli con le dita per non far fuoriuscire il ripieno, quindi trasferite i calzoni su una teglia da forno, unta con un filo di olio.

**Fate cuocere** in forno caldo a 210 °C per 15-20 minuti, finché i calzoni non saranno ben dorati.

