



LE MIE RICETTE

**snack
senza glutine**



WWW.STEFANIACQUARO.IT

GRISSINI DI CECI

Ingredienti

150 gr di farina di ceci
75ml di acqua
erbe aromatiche
2 cucchiaini di olio EVO
Sale qb

Preparazione

Miscelare la farina di ceci con l'acqua, i 2 cucchiaini di olio extravergine, un pizzico di sale e le erbe aromatiche. Impastate fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Lasciate riposare l'impasto per 30 minuti, quindi date forma ai grissini. Infornate a 180°C per 20 minuti circa, fino a doratura.



GRISSINI DI RISO

Ingredienti

250 g farina di riso

125 ml acqua

semi di sesamo

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Mezza bustina lievito di birra

Sale q.b.

Preparazione

In un bicchiere sciogliere il lievito di birra in 50 ml acqua. A parte, in una terrina, mescolare la farina con la restante acqua, quindi aggiungere il lievito sciolto nell'acqua, l'olio e il sale. Trasferire il composto sul piano di lavoro infarinato e impastare fino ad ottenere una palla compatta e liscia, che andrà poi riposta nella terrina, coperta da un canovaccio e lasciata lievitare per 5 ore. Trascorse le cinque ore, riprendere l'impasto e formare dei salsicciotti della grandezza desiderata. Trasferirli su una teglia coperta di carta forno, cospargere con i semi di sesamo e infornare a 210° per 25 minuti.



CRACKER DI GRANO SARACENO

Ingredienti

- 200 g di farina di grano saraceno
- 50g di mandorle
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 1 cucchiaino di sale
- 3 rametti di rosmarino fresco
- 2 cucchiai d'olio d'oliva
- 100 ml di acqua fredda

Preparazione

Versate le mandorle, il sale, gli aghi di due rametti di rosmarino e i semi di lino in un boccale di frullatore.

Frullate il tutto finchè non ottenete un composto simile alla farina. Versate il mix di mandorle in una terrina. Aggiungete la farina di grano saraceno, l'olio e l'acqua fredda e mescolate. Lavorate l'impasto finchè non diventa liscio ed omogeneo. Stendete l'impasto in mezzo a due fogli di carta da forno fino ad ottenere un rettangolo molto sottile. Eliminate la carta da sopra, incidete l'impasto con un coltello affilato fino a creare la forma dei crackers desiderata e bucherellate con la forchetta. cuocete nel forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti circa o finchè i bordi non cominciano ad abbrustolirsi.



LINGUETTE CON FARINA DI LINO

Ingredienti

1 tazza di semi di lino tritati o
farina di semi di lino
semi di sesamo a piacere
1 tazza abbondante di acqua
sale

Preparazione

Far bollire l'acqua, aggiungere sale, spegnere il fuoco e incorporare i semi di lino tritati o la farina di semi e lasciare qualche minuto riposare. Stendere su carta da forno in modo da formare delle piccole linguette e cospargere di semi di sesamo. Infornare a 180°C per 20/30 minuti in base al forno.



WWW.STEFANIACQUARO.IT

SFOGLIATINE

Ingredienti

100 g di farina di mais

50 g di farina di riso

1 cucchiaino di semi di sesamo

1/2 cucchiaino di semi di papavero

2 cucchiaini di olio EVO

125ml circa di acqua

noce moscata

sale qb

Preparazione

In una ciotola mettere insieme la farina di riso, la farina di mais, il sale, 1 puntina di noce moscata mescolate con un cucchiaino e aggiungete l'acqua. Unite i semi di sesamo, i semi di papavero e l'olio e continuate a mescolare fino a quando il composto raggiungerà la consistenza di una pastella ben amalgamata.

Preparate una teglia con della carta forno e ungerla con l'olio. Versare il composto nella teglia: dovrà essere spessa circa di 3-4 mm. Mettere in forno a 200°. Dopo circa 10 minuti di cottura tirare fuori la teglia e tagliare con una rotellina per dolci il composto in quadratini in modo tale che a fine cottura sarà più facile spezzarlo e ottenere dei piccoli cracker. Rimettere in forno e continuare a cuocere per altri 10 minuti circa. Sfornare e appena raffredda spezzare nei vari pezzettini segnati con la rotellina.

