

La delicatezza del Gluten free

Ricette totalmente senza glutine e lattosio.

Paste fresche, lievitati, dolci

Immagini realizzate dall'autore.

Eduardo Bellaneve

**LA DELICATEZZA
DEL GLUTEN FREE**

*Ricette totalmente
senza glutine e lattosio,
Paste fresche, lievitati, dolci*

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2024
Eduardo Bellaneve
Tutti i diritti riservati

Dedicato ad Emma.

Premessa

Mi presento mi chiamo Eduardo e nella mia vita faccio il cuoco, voglio essere chiaro con voi cuoco e non chef; sono colui che in cucina ci mette le mani in prima persona, questo lavoro si è rivelato nel tempo una vera e propria missione, ma dopo tantissimi anni trascorsi tra i fornelli in giro per il bel paese cercando di arricchire la mia esperienza e conoscenza, avevo voglia di mettermi veramente in gioco e creare un ristorante fuori dagli schemi. È per questo è arrivato da un'idea quasi fantasiosa un ristorante 100% gluten free e lactose free, l'ho fatto nel cuore della mia città il centro storico di Napoli; credetemi non è stato affatto facile avviare il mio concept di cucina senza glutine e senza lattosio per tutti, ma oggi siamo una piccola realtà, come ci definiscono i nostri clienti una perla incastonata tra i vicoli dei Quartieri Spagnoli!

È come recita una scritta che si trova su una parete del mio ristorante:

“Il cibo non è buono se non è per tutti.”

Renato Kizito Sesana

Per le ricette che ho inserito in questo libro non volevo limitarmi ad una semplice pasta senza glutine e lattosio che si trova ormai in qualsiasi supermercato oppure sito Internet e farci un sugo alla buona, ma lavorare la pasta fresca in prima persona per renderla propria personale, e da quest'ultima prendere spunto per creare un condimento con ingredienti che vanno a bilanciarsi in modo preciso con il tipo di formato di pasta fatto, ma senza uso di macchinari rumorosi, per ritagliarsi così dei momenti di silenzio staccando dal caos frenetico che ci circonda e lavorare la pasta come si faceva un tempo, come faceva mia madre, perché la pasta senza glutine è veramente delicata e vuole quasi essere coccolata; è per questo volevo farvi entrare un po' nel mio mondo gastronomico creando con chi legge una connessione attraverso queste pagine cercando così di farvi capire il mio lavoro e condividere con voi le mie emozioni!

Categorie dei piatti che andremo a creare:

LE PASTE FRESCHE

- ravioli verdi con salsicce e friarielli;
- gnocchi di teff con vongole e fiori di zucca;
- fettuccine con ragù bianco di vitello e mozzarella;
- scialatielli con colatura di alici di Cetara;
- trofie allo zafferano con calamari e melanzane;
- gnocchi viola al salmone e granelle di pistacchio;
- cavatelli alla sorrentina gratinate in terracotta;
- pizzoccheri al tonno e asparagi;
- orecchiette di mais alla nerano;
- gnocchi di patate cozze e pecorino;
- lasagna con besciamella di riso, prosciutto cotto arrosto e mozzarella;
- scialatielli con guanciale di maiale e datterini gialli;
- trofie con pesce spada e crema di cipolla di Tropea;
- cavatelli con gamberetti e pomodorini del piennolo.

I LIEVITATI

- pane casereccio
- grissini con olio di riso
- taralli napoletani

I DOLCI

- babà
- torta caprese al cocco
- crema catalana
- torta di mele
- crema pasticcera
- torta al pistacchio
- plumcake



Delicatezza

