Rifatte senza glutine: pasta alla crema di peperoni…mission (im)POSSIBLE!!



Metà ottobre e rieccoci qui puntuali come un orologio svizzero al primo appuntamento post vacanze con le “Rifatte“.

Eh meno male che mi ero messa all’opera in anticipo (sì beh insomma…da giugno…con largo anticipo!) per approfittare dei dolci e carnosi peperoni di stagione, perché l’è stata dura a questo giro!

Stavo quasi per gettare la spugna, mettere da parte la mia cocciutaggine **MA…**

Ma partiamo dall’inizio!

Non so per quale recondita ragione la mia mente scellerata, alla vista di quelle tagliatelle ha subito associato “**pasta fresca fatta in casa**“…gluten free…e lì è cominciata l’’ansia mista a panico.

Mi sono messa alla ricerca di una possibile ricetta, ho sguinzagliato “a caccia” anche super-Fede, ma tutte avevano un denominatore comune: **xantano**!
A meno di usare un mix di farine già pronto!
E io lo xantano dove andavo a pescarlo? E se anche l’avessi trovato, con tutto quello avanzato poi che ci avrei fatto?
Idea: pronto soccorso Felix, l’esperta, chi meglio di lei poteva darmi un’alternativa? E l’alternativa, mi dice, potrebbe essere il **water roux** (thang zhong…sì quella roba là dei mini cakes!) usando ovviamente la maizena.
Bene bene, gongolo tutta come una Pasqua, mi sento già la tagliatella nelle mani ma ho fatto i conti senza l’oste!
Sarà stata (di sicuro) tutta la mia inesperienza con gli impasti gluten free, sarà stato anche un pizzico di sfiga (figurarsi se perde lindirizzo la signora!) che non mi ha fatto beccare la dose giusta da aggiungere, ma dopo 4 tentativi falliti con la pasta che sbriciolava dappertutto ho deciso che era il momento di smettere di riciclarla in biscotti!
E via di nuovo a caccia!
Fede (santa subito) mi suggerisce di usare al posto dello xantano la farina di carrube, che in effetti compare tra gli ingredienti dei preparati pronti.
Raid al NaturaSì, torno a casa trionfante con il mio barattolino nelle mani ma…eh ti pareva? Un paio di tentativi con dosi diverse ma nada de nanda, non regge!
Ok, sto per mollare e darmi per vinta. Ben mi sta dopotutto, a me e alla mia presunzione di voler tentare l’impossibile.
Comprerò il mix di farine.
Il pacco mi passa e ripassa tra le mani, ma non sembra mai il momento giusto per infilarlo davvero nel carrello. Magari la prossima volta, o quella dopo o…Ohhhhhh!
Mi ricordo del suo post!
E di quella farina di ceci che langue in dispensa implorando pietà.
Così decido di sfidare la lunga estate calda e una bella domenica pomeriggio accendo il forno a 90°C e ci infilo tutto dentro per 3 ore.
E’ l’ultima spiaggia e…sorpresa(!), sarà quella che mi porterà a destinazione.
Il sistema funziona. Non potete capì la soddisfazione nel riuscire a tirare quelle tagliatelle come la pasta glutinosa. Fino alla penultima tacca della nonnapapera. Non ci credevo.
Forse la denaturazione della farina non era proprio perfetta, il forno vecchio stava per esalare gli ultimi respiri e non so quanto fosse affidabile la tempertaura impostata. Forse da questo è dipeso una tenuta di cottura non del tutto impeccabile e qualche tagliatella si è un po’ rotta. Ma arrivare in fondo e riuscire ad

impiattarle è stato vincere una bella sfida.

Temevo che il gusto potesse essere troppo deciso visto l'uso della sola farina di ceci e invece mi sono ricreduta.

L'abbinamento (che già avevo avuto modo di sperimentare qui) è risultato molto gradevole, rustico ma delicato e non ha lasciato dubbi circa l'apprezzamento!

E a questo punto non posso che dire **CHAPEAU** alle "Rifatte". Se già prima vi ammiravo per i vostri splendidi risultati negli impasti gluten free, adesso che ho toccato con mano quanti problemi possano creare, vi stimo e ammiro ancora di più ragazze ^_^

Ed ora che dite, sarà il caso di passare alla ricetta?



[Info qui per la denaturazione delle farine]

Fettucce di farina di ceci alla crema di peperoni

Tempo di preparazione 1 ora 30 minuti

Tempo di cottura 30 minuti

Tempo passivo –

Porzioni 4 persone

Ingredienti per 4 persone

per la pasta di farina di ceci

- 4 uova
- 400 gr di farina di ceci denaturata
- sale

per il condimento

- 2 peperoni rossi
- ½ peperone giallo
- 3-4 cucchiai di polpa di pomodoro
- 100 gr di ricotta di mucca
- 1 scalogno
- basilico
- maggiorana
- curry
- 2 monoporzioni di burro di cacao Venchi (o un paio di cucchiai di olio evo)
- sale

Procedimento

1. Per la ***pasta***: fare la fontana con farina di ceci, sgusciare le uova al centro, sbatterle leggermente con un pizzico di sale e cominciare a mescolare con una forchetta, incorporando la farina piano piano.
2. Quando l'impasto avrà preso consistenza, lavorarlo con le mani fino ad avere un panetto liscio e compatto.
3. Stendere la pasta con il matterello in una sfoglia abbastanza sottile, ricavare da questa delle strisce di 10-12 cm di larghezza, sovrapporle a gruppi di 2-3 e, con un coltello ben affilato, ritagliare nel senso della larghezza delle "fettucce" di circa 1cm.
4. Disporle man mano che sono pronte su un vassoio cospargendole con farina di riso perché non attacchino.
5. Preparare il ***condimento***. Lavare i peperoni, tagliarli a metà e privarli dei semi. Cubettare il mezzo peperone giallo e metà peperone rosso e tagliare il resto a quadri grossi.
6. In una padella far soffriggere lo scalogno e la maggiorana tritati finemente insieme al burro di cacao (o l'olio), aggiungere tutti i peperoni, un pizzico di sale, una spolverata di curry e far cuocere per 6-8 minuti a fuoco medio, in modo che si ammorbidiscano.
7. Recuperare i peperoni gialli e rossi a cubetti e tenerli da parte in caldo

(volendo si possono cuocere i peperoni separatamente in due padelle diverse; io ho giocato al risparmio!).

8. Proseguire la cottura del resto dei peperoni per un'altra decina di minuti aggiungendo anche la polpa di pomodoro e un bel ciuffetto di basilico.

9. Passare il tutto al minipimer regolando di sale, unire la ricotta setacciata ed amalgamare bene in modo da ottenere una crema omogenea.

10. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolarla al dente e spadellarla velocemente con la crema di peperoni e ricotta, mescolando delicatamente (tende un po' a rompersi). Unire i peperoni a cubetti tenuti da parte, suddividere nei singoli piatti, decorare con ciuffetti di basilico e foglioline di maggiorana e servire.



Una piccola curiosità sulla denaturazione delle farine.

Nella farina di frumento sono contenute due proteine, la **gliadina** e la **glutenina**, insolubili in acqua e nelle soluzioni saline, che durante la lavorazione sono in grado di formare una struttura spugnosa ed elastica, il **glutine**, avente la funzione di sostenere l'impasto.

Nelle farine derivate dai legumi queste due proteine mancano.

Scaldando però a 90°C è possibile denaturare le proteine presenti. Questo significa

che grazie al calore, si srotolano i gomitoli di proteine, e queste, intrecciandosi le une con le altre, formano una nuova rete che assolve ad una funzione analoga a quella svolta dal glutine nella farina di frumento.
Diventa così possibile utilizzare la farina di legumi denaturata in maniera analoga alla farina tradizionale.

[Fonte qui]

Un abbraccio e buona settimana a tutti ^__^