

Focaccine naturali

senza glutine



Ingredienti

350 gr broccolo verde cotto (pesato cotto)

100 gr ricotta senza lattosio

250 gr farina di riso #

50 gr amido di riso (o di mais) #

30 gr olio evo più quello per spennellare

10 gr lievito istantaneo per torte salate (anche per dolci ma non vanigliato) #

5 gr sale fino

Erbette aromatiche

Procedimento

Pulite, tagliate e cuocete il broccolo a vapore. Quando le cimette sono morbide, lasciatele intiepidire e poi frullatele a purea. Unite la ricotta e mescolate. Aggiungete anche la farina, l'amido, il sale, il lievito e l'olio evo. Amalgamate il tutto fino a formare un panetto morbido. Dividetelo in 8 parti e formate con le mani delle palline. Schiacciatele in modo da formare delle piccole focacce. Disponetele sulla teglia del forno e spennellatele con olio evo e erbe aromatiche. Infornatele nel forno già caldo a 180 gradi per circa 30 minuti. Potete cuocere le focaccine anche in padella con un filo di olio, coperte per 5 minuti per lato. Con la cottura in padella resteranno più morbide. Ottime per accompagnare salse, formaggi, altre verdure o come sostituto del pane.

Ricetta originale di Monica Bellin