



Crackers rustici ai cinque semi

Portata: Pane

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficoltà': Facile

Ingredienti per 5 persone:

- 160 farina di riso finissima*
- 80 farina di teff chiara*
- 40 farina di mais fine*
- 40 semi di lino macinati finissimi
- 10 semi di zucca
- 1 semi di carvi
- 1 semi di sesamo
- 1 semi di papavero
- 1 sale fino
- 1 aceto balsamico tradizionale DOP o IGP
- 1 miele
- 7 olio extravergine di oliva
- 1 lievito chimico per torte salate*
- 1 sale in fiocchi

Preparazione:

Mescolate tutti gli ingredienti secchi e unitevi 5 cucchiai di olio, 160 ml di acqua, il miele e l'aceto balsamico mescolati tra loro. Lavorate fino a ottenere un impasto abbastanza morbido. Lasciate riposare per 30 minuti.

Prendete due fogli di carta da forno e ungeteli usando circa 1 cucchiaino di olio per foglio. Sistemate un foglio davanti a voi, con la superficie unta rivolta verso l'alto. Prelevate un paio di palline dall'impasto, con le mani date loro la forma di due serpentelli e disponeteli sul foglio, poi coprite con l'altro foglio, con la parte unta a contatto con l'impasto. Con un matterello appiattite la pasta. I crackers dovranno essere lunghi circa 15 cm.

Eliminate il foglio superiore, cospargete di sale in fiocchi, trasferite tutto su una placca e mettete in forno già caldo a 200 °C. Lasciate cuocere per circa 10 minuti (o fino a quando i crackers risulteranno dorati). Ripetete, unguendo ogni volta i fogli, fino a esaurimento della pasta.

Ricetta di Rossanina Del Santo

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza**

sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**