



Ricette senza Glutine

con le Prugne Sunsweet



*Innamorate delle tue
Ricette*



*dalla
California*



Ricette gutose

TARTINE E SNACK

Tortillas alle Prugne	4
Crostini di Patate Dolci con Brie e Prugne	5
Frittelle di Zucchine e Prugne	6
Biscotti Salati Prugne e Parmigiano ai Semi di Chia	7

PIATTI PRINCIPALI

Anatra Arrosto con Cavolo Nero, Prugne e Melograna	9
Riso Pilaf Fruttato con Prugne e Spiedini di Pollo	10
Pollo alla Griglia con Salsa Barbecue al Peperoncino Piccante	12
Spiedini di Maiale con Soffritto di Noci e Ciliegie	14

DOLCI E DOLCEZZE

Crostata Cioccolato e Prugne con Frolla Friabile alle Noci	16
Torta Densa al Cioccolato	17
Torta Casalinga al Limone con Semi di Papavero	18
Deliziosa Torta alle Prugne e Mele	19

BEVANDE E FRULLATI

Frullato Detox alle Prugne per la Colazione	21
Smoothie Rivitalizzante Verde-Viola	22
Smoothie Verde con Ananas e Prugne	23





Tartine e Snack

Tortillas alle Prugne



Ingredienti:

- 400 g di patate
- 150 g di prugne *Sunsweet* denocciolate
- 1 finocchio
- 1 cipolla
- 8 uova
- Olio di oliva 3 cucchiaini
- 5 cucchiaini di latte
- Sale, pepe



Preparazione:

1. Pelare le patate, lavarle e tagliarle a fettine sottili. Sbucciare la cipolla e tagliarle a listarelle. Pulire il finocchio, mettendo da parte le barbe verdi, lavare e tagliare a listarelle sottili.
2. Mettere l'olio in una padella antiaderente, col manico rimuovibile. Stufare le patate, la cipolla e il finocchio, aggiungendo eventualmente qualche cucchiaino d'acqua per circa 12-15 minuti e condire con sale e pepe.
3. Preriscaldare il forno a 180° (Gas: 2-3). Sbattere le uova e il latte e condire con sale e pepe, mescolare il composto alle patate. Cuocere sino a che il fondo è dorato. Aggiungere le prugne. Mettete la padella in forno e cuocere la tortilla per 10-15 minuti fino a quando la parte superiore è dorata.
4. Far raffreddare la tortilla, metterla su un piatto, tagliarla a cubi e decorarla con le barbe del finocchio e servire.

Crostini di Patate Dolci con Brie e Prugne



Ingredienti:

- 900 g di patate dolci (fette di circa 5 cm di diametro)
- 3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe macinati freschi qb
- 100 g di prugne *Sunsweet* a pezzetti
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- 85 g di brie a fettine sottili (circa ½ cm)
- 3 cucchiaini di noci tostate e tritate
- Foglie di basilico fresco



Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 200°C e foderare una placca grande da forno con carta stagnola.
2. Sbucciare le patate dolci e tagliarle a fette spesse circa 1 cm e mezzo. Spalmare due cucchiaini d'olio sulla carta stagnola e collocarvi sopra le fette di patate. Rigirarle nell'olio un paio di volte e cospargerle con sale e pepe. Cuocere in forno per 15 minuti, girarle e cuocerle per altri 10 minuti o finché dorate e morbide.
3. Mentre cuociono le patate, mescolare insieme le prugne, il resto dell'olio e l'aceto in una ciotolina.
4. Mettere il brie e le prugne sopra a ogni fetta di patata e cuocere finché il formaggio si scioglie. Aggiungere le noci tritate e una foglia di basilico.

Frittelle di Zucchine e Prugne



Ingredienti:

- 300 g di zucchine
- Sale
- 150 g di prugne secche della California
- 2 cipolle rosse
- ½ mazzetto di basilico
- ½ mazzetto di erba cipollina
- 80 g di farina di noce di cocco
- 1 uovo
- Pepe
- Olio per friggere



Preparazione:

1. Grattugiare le zucchine in maniera grossolana, salare ed accantonare per 10 minuti.
2. Tagliare a dadini le prugne secche e le cipolle. Tagliare a striscioline il basilico. Tagliare l'erba cipollina ad anelli.
3. Pressare con forza le zucchine con ambedue le mani fino a farne uscire tutta l'acqua. Porle in una ciotola separata. Aggiungere farina, uovo, cipolla, basilico, sale e pepe e mescolare fino a creare una massa omogenea. Lasciare riposare per 10 minuti.
4. Scaldare l'olio in una padella. Aiutandosi con due cucchiari porre piccole quantità di impasto nell'olio caldo per circa 2 minuti per ogni lato fino alla doratura. Lasciare asciugare su carta assorbente e servire.

CONSIGLIO:

Servire con un intingolo di maionese all'erba cipollina.

Biscotti Salati Prugne e Parmigiano ai Semi di Chia



Ingredienti:

- 125 g margarina (in alternativa: burro)
- 1 cucchiaino di sale
- 1 uovo grande
- 75 g miscela di farine senza glutine
- 60 g semi di chia
- 1 cucchiaino raso di paprika in polvere
- ½ un cucchiaino di bicarbonato
- 125 g prugne *Sunsweet*
- 80 g Parmigiano (in alternativa: pecorino o altro formaggio stagionato)

Inoltre:

- 2 fogli di carta da forno

Preparazione:

1. Rivestire due placche da forno con la carta da forno. Accendere il forno a 160°C (se forno ventilato: 140°C).
2. Amalgamare margarina e sale con una frusta per 3 minuti finché non è cremoso. Aggiungere l'uovo e mescolare bene per 1 minuto. Mescolare farina, chia, paprika in polvere e bicarbonato e aggiungere al composto. Tagliare le prugne a pezzettini fini. Grattugiare il Parmigiano, incorporarne 60 g all'impasto e aggiungere le prugne.
3. Disporre il composto sulla placca del forno a cucchiainate (ciascuna di 12 g) lasciando uno spazio tra l'una e l'altra, appiattendolo leggermente. Spargere il rimanente Parmigiano su biscotti. Infornare e cuocere a metà altezza per 17-20 minuti. I biscotti saranno pronti quando appariranno dorati. Lasciarli raffreddare prima di staccarli dalla placca.

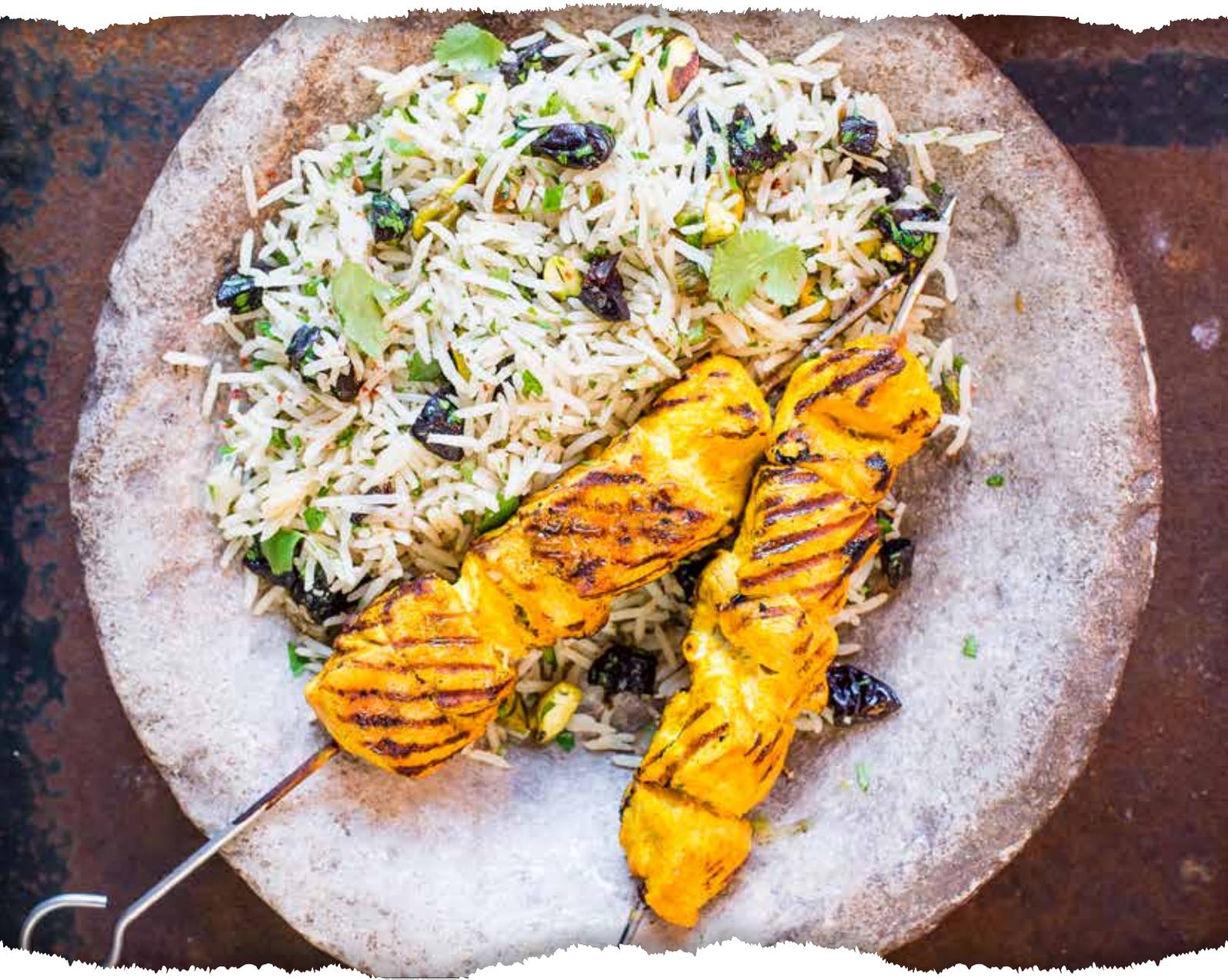
L'IDEA IN PIÙ PER SERVIRLI:

Con vino rosso e uva.

CONSERVAZIONE:

In una biscottiera di latta, tra strati di carta da forno.





Piatti Principali

Anatra Arrosto con Cavolo Nero, Prugne e Melograna



Ingredienti:

- Un'anatra da 2,5-3 kg
- Qualche rametto di timo
- Sale
- Pepe nero
- 200 g cavolo nero
- 2 semi di mezza melagrana
- 2 arance
- 150 g Prugne *Sunsweet*
- ¼ mazzodi prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 2 cucchiaini di aceto di mele



Preparazione:

1. Tagliare l'anatra dal dorso con un coltello affilato o un paio di forbici, rimuovere l'osso dorsale e spuntare le ali.
2. Aprire l'anatra come una farfalla e disporla sulla placca del forno foderata di carta da forno o su una gratella.
3. Spezzettare finemente il timo e spargerlo sull'anatra. Condire con il sale e il pepe.
4. Arrostitire l'anatra nel forno preriscaldato a 100°C per 4 ore, finché non è tenera.
5. Finire la cottura dell'anatra nel grill, finché non è dorata e croccante.
6. Staccare le foglie del cavolo e lavarlo ripetutamente, far sgocciolare su un colino.
7. Sbucciare le arance e rimuovere la parte bianca.
8. Affettare le arance e tagliare grossolanamente il prezzemolo.
9. Unire cavolo, prezzemolo, semi di melograno, prugne, olio, aceto, salare e pepare.
10. Porzionare l'anatra e servirla con l'insalata appena preparata.

L'IDEA IN PIÙ:

Cavolo rosso, o spinacino al posto del cavolo nero.

Riso Pilaf Fruttato con Prugne e Spiedini di Pollo



Ingredienti:

Per gli spiedini di pollo:

- 4 spiedi di metallo, lunghi circa 25 cm
- 1 petto di pollo intero tagliato a cubettoni
- 100 ml yogurt naturale
- 1 cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere
- Succo di un limone

Per il pilaf:

- Una noce di burro
- 1 cipolla media sbucciata, mondata e tritata fine
- 1 cucchiaino di coriandolo macinato
- 1 cucchiaino di semi di cumino macinati
- 120 g riso Basmati
- 500 ml brodo caldo di pollo
- 6 Prugne *Sunsweet*, tagliate e pezzi grossi
- Una bella manciata di pistacchi, tritati grossolanamente
- 1 cucchiaino di coriandolo fresco, tritato fine
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco, tritato fine
- Sale e pepe a piacimento



Preparazione:

1. Per prima cosa prepariamo gli spiedini. Mescolare insieme lo yogurt, la curcuma, il peperoncino in polvere e il succo di limone.
2. Infilare ¼ dei pezzettoni di pollo su ogni spiedo, appoggiarli su un piatto grande e coprirli con la marinatura. Lasciare da parte, mentre si prepara il riso.
3. In una padella grande col fondo rinforzato, far fondere il burro a fiamma bassa, aggiungere la cipolla, mescolare bene, e lasciar ammorbidire per circa 5 minuti. Aggiungere il coriandolo macinato, e i semi di cumino. Mescolare bene per non fare attaccare.
4. Aggiungere il riso, mescolare bene con le cipolle e lasciar tostare per mezzo minuto, prima di versarvi il brodo.
5. Mescolando, portare a ebollizione, poi abbassare la fiamma e coprire con un coperchio che sigilli bene (oppure mettere una pellicola sopra la pentola e

La ricetta continua nella prossima pagina →

Riso Pilaf Fruttato con Prugne e Spiedini di Pollo

Continua

bloccarla con il coperchio, ottenendo così una chiusura della massima aderenza).

6. Lasciar cuocere sulla fiamma per il tempo indicato sulla confezione di riso, controllare se serve altro brodo. Se sì, aggiungere dell'acqua e lasciarla assorbire per altri 5 minuti, a coperchio chiuso.
7. Mentre il riso cuoce, portare il grill a temperatura alta e porvi gli spiedini, lasciando sgocciolare l'eccesso di marinatura.
8. Girare gli spiedini ogni 2 minuti circa, in modo che ogni lato dei cubettoni sia cotto bene allo stesso modo. Una volta cotti, mettere gli spiedini da parte.
9. Scoperciare la pentola del riso e smuovere rapidamente il riso con una forchetta per dargli volume.
10. Attendere l'uscita del vapore. Aggiungere le prugne, i pistacchi e le erbe fresche e mescolare bene il tutto.
11. Trasferire il riso in una zuppiera o su un grande piatto da portata e disporvi sopra gli spiedini. Mangiare immediatamente con un contorno di insalata verde fresca.



Pollo alla Griglia con Salsa Barbecue al Peperoncino Piccante



Ingredienti:

Pollo:

- 4 cosce e sovracosce di pollo (con la pelle)
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 2 cucchiaini di sale

Salsa Barbecue al Peperoncino Piccante:

- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 1/2 cipolla gialla tritata
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 latta (400 g) di polpa di pomodoro
- 2 cucchiaini di peperoncini chipotle in salsa adobo (peperoncini affumicati in salsa piccante)
- 150 g di prugne *Sunsweet*
- 120 ml d'acqua
- 1 cucchiaino di sale

Per servire:

- Coriandolo fresco tritato
- Spicchi di lime
- 600 g di riso basmati lessato
- Tortillas di mais



Preparazione:

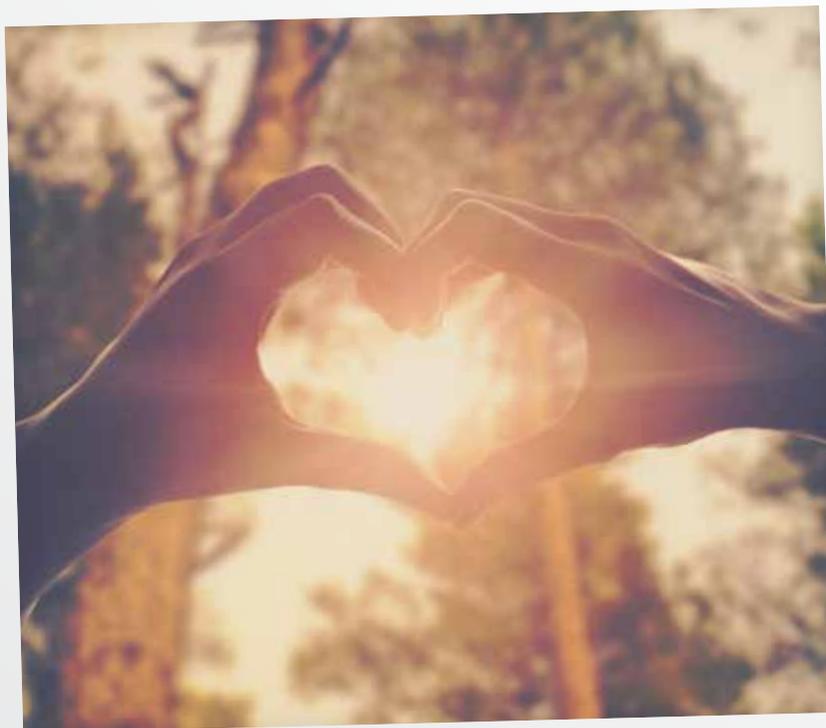
1. Per marinare il pollo: in un recipiente grande, mescolare insieme l'aglio, l'olio e il sale. Aggiungere il pollo e rigirarlo bene in modo che sia tutto ben ricoperto. Si può lasciare il pollo marinato in frigo per una notte, basterà riportarlo a temperatura ambiente prima di cuocerlo sulla griglia.
2. Per fare circa 475 ml di salsa: in un tegame di medie dimensioni scaldare l'olio e soffriggere la cipolla. Aggiungere l'aglio, la polpa di pomodori, i peperoncini chipotle, le prugne, l'acqua e il sale. Fare sobbollire per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto finché le prugne sono morbide. Lasciare raffreddare per 5 minuti e poi omogeneizzare il tutto nel mixer o nel frullatore.
3. Preriscaldare la griglia a fuoco medio. Mettere da parte 250 ml circa di salsa barbecue in una tazza e fornirsi di un pennello per spennellare il pollo.

La ricetta continua nella prossima pagina →

Pollo alla Griglia con Salsa Barbecue al Peperoncino Piccante

Continua

4. Grigliare bene il pollo su ambo i lati, assicurandosi che sia dorato e ben cotto (circa 30 minuti). A metà cottura, cominciare a spennellare le cosce con la salsa; continuare a rigirarle e a spennellarle finché avrete terminato tutta la salsa nella tazza.
5. Servire con il coriandolo fresco, gli spicchi di lime, il riso basmati e le tortillas di mais.



Spiedini di Maiale con Soffritto di Noci e Ciliegie



Ingredienti:

- 680 g di filetto di maiale
- 1 cucchiaino e ½ di sale
- 1/4 di cucchiaino di pepe macinato fresco
- 40 g di noci
- 3 spicchi d'aglio
- 6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 30 g di ciliegie essiccate, tritate
- 160 g di prugne *Sunsweet*
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 85 g rucola
- Spicchi di limone per guarnire



Preparazione:

1. Tagliare il filetto di maiale a cubetti di 3-4 cm. Condire con il sale e il pepe e mettere da parte.
2. Soffritto: tritare le noci in un mixer. Trasferirle in un piccolo tegame dal fondo spesso e ricoprirle con l'olio. Tritare bene l'aglio nel mixer. Fare soffriggere lentamente le noci e l'olio mescolando spesso finché le noci cominciano a scurirsi (circa 2 minuti). Aggiungere l'aglio tritato, poi spegnere la fiamma e continuare a mescolare per circa un minuto lasciando che l'aglio si rosoli nell'olio. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente. Aggiungere le ciliegie essiccate e mescolare.
3. Spiedini: preparare la griglia. Mentre la griglia si scalda, preparare sei spiedini. Rigirare bene i cubetti di maiale nel soffritto per marinarli bene. Infilzare due cubetti di maiale inframezzati da due prugne su ogni spiedo. Scottare gli spiedi sulla parte più calda della griglia, poi spostarli ai lati per altri 8 -10 minuti circa, finché la carne appare cotta ma ancora sugosa.
4. In un piatto da portata, adagiare gli spiedini su un letto di rucola. Aggiungere il succo di limone e mezzo cucchiaino di sale al soffritto, mescolare bene e versarlo sopra gli spiedi e la rucola. Guarnire con spicchi di limone.



Dolci e Dolcezze

Crostata Cioccolato e Prugne con Frolla Friabile alle Noci



Ingredienti:

Frolla:

- 130 g di farina
- 115 g di zucchero
- 40 g di noci finemente tritate
- 85 g di burro freddo a cubetti
- 1 uovo

Farcia:

- 150 g prugne *Sunsweet* a pezzetti
- 80 ml panna da montare
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 300 g di gocce di cioccolato
- 230 g mascarpone
- Panna montata e scaglie di cioccolato (facoltativo)



Preparazione:

1. Mescolare la farina, lo zucchero e le noci nel recipiente della planetaria. Aggiungere il burro e mescolare il tutto con il gancio per pasta frolla finché il burro si presenta a piccoli pallini grandi come piselli. Aggiungere l'uovo un poco per volta e amalgamare finché l'impasto si compatta.
2. Rivestire il fondo e i lati di una tortiera apribile (diametro 23 cm) con la frolla ottenuta e punzecchiare qua e là con una forchetta. Riporre in frigorifero per 1 ora.
3. Preriscaldare il forno a 180°C. Infornare la frolla per 25–30 minuti o finché assume un colore dorato. Sfnare e lasciare raffreddare.
4. In una casseruola di medie dimensioni, sciogliere insieme la panna, il cioccolato e la vaniglia. Togliere dal fuoco, lasciare raffreddare un poco e poi aggiungere il mascarpone mescolando con una frusta a mano.
5. Spargere le prugne a pezzetti sul fondo della frolla schiacciandole un po', poi versare la crema al cioccolato distribuendola bene per creare uno strato uniforme. Coprire e riporre in frigo per almeno due ore o finché ben soda.
6. Tagliare a fette sottili e impiattare ogni fetta accompagnata da un cucchiaio di panna montata e, se gradite, scaglie di cioccolato.

Torta Densa al Cioccolato



Ingredienti:

- 200 g di cioccolato fondente
- 100 g di burro a dadini
- 1 baccello di vaniglia
- 5 uova
- 1 pizzico di sale
- 100 g di zucchero
- 150 g di prugne secche della California
- 3 cucchiaini di cacao in polvere per prodotti da forno
- Zucchero a velo per cospargere

Altro:

- Tortiera apribile, Ø 24 cm

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 160 gradi (140 gradi se ventilato). Rivestire l'interno della tortiera apribile con carta da forno. Tritare finemente il cioccolato. Tagliare il burro a dadini. Inserire ambedue gli ingredienti in una ciotola e far fondere a bagnomaria. Tagliare a metà il baccello di vaniglia e grattare per estrarre la polpa.
2. Separare le uova, montare gli albumi con poco sale e zucchero. Estrarre il cioccolato dal bagnomaria, far raffreddare leggermente ed amalgamare con i tuorli d'uovo. Amalgamare le prugne, la polpa di vaniglia ed il cacao in polvere, aggiungere l'albume e miscelare delicatamente.
3. Porre l'impasto nella tortiera apribile e cuocere per 40 minuti. Far raffreddare leggermente la torta e servire dopo averla cosparsa con zucchero a velo.



Torta Casalinga al Limone con Semi di Papavero



Ingredienti:

- 150 g di burro
- 140 g di zucchero
- 4 uova
- 3 cucchiaini di buccia di limone
- 6-7 cucchiaini di succo di limone
- Sale
- 1 cucchiaio di lievito in polvere
- 200 g di farina senza glutine
- 60 g di mandorle macinate
- 20 g di semi di papavero macinati
- 250 g di zucchero a velo
- 80 g di prugne secche della California



Preparazione:

1. Sbattere il burro e lo zucchero fino ad ottenere una massa spumosa. Aggiungere uno dopo l'altro le uova e continuare ad amalgamare fino a quando le uova non saranno state completamente integrate nel burro. Aggiungere la buccia di limone, 3 cucchiaini di succo ed il sale. Impastare il lievito in polvere, la farina e le mandorle. Unire i semi di papavero ed amalgamare il tutto.
2. Rivestire l'interno della tortiera apribile con carta da forno e porvi l'impasto. Introdurre la forma nel forno preriscaldato e cuocere per circa 35 minuti.
3. Nel frattempo amalgamare lo zucchero a velo con il residuo succo di limone e le prugne secche tritate.
4. Far raffreddare leggermente la torta e servire dopo averla cosparsa con la glassa con prugne.

Deliziosa Torta alle Prugne e Mele



Ingredienti:

- 150 g di mandorle macinate
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 80 g di cocco grattugiato
- 80 g di burro a fiocchetti
- 100 g di formaggio fresco
- 7 cucchiari di zucchero di canna
- 5 mele di media grandezza
- 100 g di prugne secche della California
- 80 g di burro, in fette sottili

Altro:

- Forma per crostate, Ø 24 cm



Preparazione:

1. Miscelare la farina di mandorle, il lievito in polvere, la noce di cocco grattugiata con il formaggio fresco e 3 cucchiari di zucchero. Rivestire l'interno della forma per crostate con carta da forno. Inserirvi l'impasto e distribuirlo anche sui bordi, premendolo con le dita. Tenere al freddo per 15 minuti.
2. Sbucciare le mele e tagliarle a fette sottili. Tritare le prugne secche. Distribuire le mele e le prugne sopra l'impasto e cospargere con fiocchi di burro e con lo zucchero residuo. Cuocere la crostata nel forno preriscaldato per 25-30 minuti a 180° (160° se ventilato).

CONSIGLIO:

Cospargere con zucchero a velo e cannella prima di servire.



Bevande e Frullati

Frullato Detox alle Prugne per la Colazione



Ingredienti:

- Una manciata di fiocchi di avena
- 1 banana
- Una manciata di Prugne *Sunsweet* (circa 4)
- 1 cucchiaino di miele
- Circa 20 g di yogurt con fermenti lattici vivi
- Un cucchiaio di semi di chia
- Circa 150 ml di latte scremato o parzialmente scremato
- Circa 150 ml di Succo di Prugne *Sunsweet*
- 1 pezzettino di zenzero fresco
- 2 foglie di lattuga

Preparazione:

1. Prima, mettere i soli fiocchi di avena nel frullatore e frullare fino a ridurli in polvere.
2. Aggiungere i restanti ingredienti, tranne il latte e il succo di prugne.
3. Aggiungere latte fino a metà bicchiere del frullatore. Continuare col succo di prugne fino a coprire gli ingredienti solidi.
4. Frullare, eventualmente versando altro liquido per ottenere la consistenza desiderata.



Smoothie Rivitalizzante Verde-Viola



Ingredienti:

- ½ avocado
- 1 mela piccola sbucciata e senza torsolo, tagliata a pezzetti
- 1 manciata di spinaci in foglia ben lavati
- 1 cucchiaio di miele
- Succo di mezzo limone
- Un pezzetto di zenzero di circa 2 cm, pelato
- 300 ml Succo di Prugne *Sunsweet*



Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore, tranne lo zenzero e il succo di prugne.
2. Grattugiare lo zenzero con una grattugia fine o tagliarlo il più fine possibile per aggiungerlo agli ingredienti.
3. Versare il succo di prugne fino a coprire gli ingredienti, frullare bene.

Smoothie Verde con Ananas e Prugne



Ingredienti:

- 100-125 g spinaci in foglie
- 1 ananas piccolo (ca 400 g di polpa)
- 100-125 g prugne *Sunsweet*

Facoltativo:

- 8-12 cubetti di ghiaccio
- 4 fili di melissa citronella

Inoltre:

- 4 bicchieri grandi
- 4 cannuce spesse



Preparazione:

1. Lavare e far sgocciolare gli spinaci. Tagliare l'ananas in quarti, rimuovere la parte dura al centro e staccare la polpa dalla buccia. Tagliare a dadi.
2. Mettere spinaci, ananas e prugne *Sunsweet* nel bicchiere del frullatore. Eventualmente, se serve, aggiungere un po' d'acqua per raggiungere una consistenza cremosa.
3. Se piace, mettere 2-3 cubetti di ghiaccio in ogni bicchiere. Dividere il frullato in porzioni. Guarnire con la melissa citronella. Aggiungere la cannuccia, servire.

VARIANTE:

Polpa di mango al posto dell'ananas

L'IDEA IN PIÙ:

Un frullatore potente rende la bevanda particolarmente cremosa. Un frullatore a mano funziona fino a un certo punto. Ma se è il solo a disposizione, allora è consigliabile eliminare gli spinaci da questa ricetta.

SUNSWEET

