Focaccia Semplice di Quinoa (Senza Lievito)

Questa focaccia è realizzata frullando i chicchi di quinoa ammollati per ottenere una sorta di pastella spessa che lievita grazie al cremor tartaro e al bicarbonato.

Ingredienti:

- **180 g** di **quinoa** (chicchi)
- **120 ml** di acqua (o brodo vegetale non salato)
- **1 uovo**
- **1 cucchiaino** di **cremor tartaro**
- **½ cucchiaino** di **bicarbonato di sodio**
- **½ cucchiaino** di **sale**
- **1 cucchiaio** di olio d'oliva extra vergine
- **Spezie a scelta** (es. origano o rosmarino secco)
- **Per guarnire:** Semi di zucca e/o semi di lino.

Procedimento Veloce:

1. **Sciacquate** bene la quinoa e **lasciatela** in ammollo per almeno 6 ore (o tutta la notte). **Scolatela** e **sciacquatela** di nuovo molto bene.
2. **Mettete** la quinoa scolata, l'acqua, l'uovo (o il sostituto), l'olio e il sale in un frullatore potente e **frullate** fino a ottenere una pastella liscia e omogenea.
3. **Aggiungete** il cremor tartaro, il bicarbonato e le spezie. **Mescolate** velocemente, l'impasto inizierà a fare delle bollicine.
4. **Versate** l'impasto in una teglia piccola (circa 20x20 cm) rivestita di carta da forno, **livellate**, **spargete** i semi sulla superficie.
5. **Infornate** in forno preriscaldato a **200°C** per circa **30-40 minuti**, o finché la focaccia non è dorata e cotta al centro (provate con uno stecchino).

Pane Veloce Amaranto e Zucca (Senza Lievito)

Una ricetta densa e umida che sfrutta la polpa di zucca per legare, con la farina di amaranto per struttura.

Ingredienti:

- **150 g** di farina di **amaranto** (ottenuta frullando i chicchi in un mixer potente oppure acquistata)
- **150 g** di polpa di **zucca** cotta al vapore e schiacciata (o purea di carote)
- **2 uova** grandi

- **60 g** di noci tritate grossolanamente
- **50 g** di semi di girasole o canapa
- **1 cucchiaino** di **cremor tartaro**
- **½ cucchiaino** di **bicarbonato di sodio**
- **½ cucchiaino** di **sale**
- **Spezie a scelta** (es. noce moscata o cannella).

Procedimento Veloce:

1. In una ciotola, **mescolate** la farina di amaranto, le noci, i semi, il sale, il cremor tartaro e il bicarbonato.
2. In un'altra ciotola, **sbattete** le uova e **aggiungete** la purea di zucca. **Mescolate** bene.
3. **Versate** gli ingredienti umidi nei secchi e **mescolate** fino a ottenere un impasto omogeneo e denso (non deve essere troppo liquido).
4. **Trasferite** l'impasto in uno stampo da plumcake piccolo (circa 20 cm) rivestito di carta forno.
5. **Cuocete** in forno preriscaldato a **180°C** per circa **45-55 minuti**, o finché uno stecchino inserito al centro non esce pulito.

Cracker Croccanti di Quinoa e Semi

Questi cracker sono estremamente facili e si basano sulla capacità dei semi di chia e lino di legare l'acqua.

Ingredienti:

- **100 g** di farina di **quinoa** (ottenuta frullando i chicchi) o, in alternativa, di amaranto o saraceno
- **50 g** di semi di lino macinati
- **20 g** di semi di chia interi
- **100-120 ml** di acqua tiepida
- **½ cucchiaino** di **sale**
- **Spezie a scelta** (es. origano, timo, curcuma)
- **1 cucchiaio** di olio d'oliva extra vergine.

Procedimento Veloce:

1. In una ciotola, **mescolate** la farina di quinoa, i semi di lino e chia, il sale e le spezie.
2. **Aggiungete** l'acqua e l'olio, **mescolate** bene. **Lasciate riposare** per **15 minuti** per far idratare i semi (diventerà più compatto e gelatinoso).

3. **Dividete** l'impasto a metà. **Stendetelo** molto sottilmente (1-2 mm) tra due fogli di carta da forno. **Rimuovete** il foglio superiore.
4. **Incidete** la sfoglia con una rotella per formare i cracker della dimensione desiderata.
5. **Infornate** a **160°C** per circa **25-35 minuti**, finché non saranno dorati e molto croccanti. Una volta freddi, **separateli**.

Focaccine Salate Veloci Quinoa e Zucchine

Simili alla focaccia, ma più veloci e arricchite con verdure.

Ingredienti:

- **100 g** di farina di **quinoa** (ottenuta frullando i chicchi)
- **1 zucchina** piccola grattugiata finemente e strizzata
- **1 uovo**
- **3 cucchiai** di mandorle macinate (farina di mandorle)
- **1 cucchiaino** di **cremor tartaro**
- **½ cucchiaino** di **bicarbonato di sodio**
- **½ cucchiaino** di **sale**
- **Spezie a scelta** (es. erba cipollina o aneto)
- **Acqua** q.b. (se l'impasto è troppo denso, max 2-3 cucchiai).

Procedimento Veloce:

1. In una ciotola, **mescolate** la farina di quinoa, la farina di mandorle, sale, cremor tartaro, bicarbonato e le spezie.
2. **Aggiungete** l'uovo e la zucchina grattugiata e ben strizzata. **Mescolate** bene.
3. **Formate** 4-5 piccole focaccine rotonde e schiacciate (circa 1 cm di spessore) e **disponetele** su una teglia con carta forno.
4. **Infornate** a **190°C** per circa **20-25 minuti**, finché non sono dorate e asciutte.

Cracker Croccanti di Riso e Mandorle

Questa ricetta produce cracker naturalmente **senza glutine** e senza lievito. Potete regolare le spezie a vostro piacimento.

Ingredienti

- **100 g** di **farina di riso**
- **50 g** di **farina di mandorle** (o mandorle finemente tritate)

- **30 g** di semi misti (lino, sesamo, chia, a vostra scelta)
- **½ cucchiaino** di **sale fino**
- **Spezie: ½ cucchiaino** di curcuma, paprika dolce, o erbe secche (rosmarino, origano).
- **1 cucchiaio** di olio d'oliva extra vergine
- **80-100 ml** di **acqua tiepida** (la quantità esatta dipende dall'assorbimento delle farine)
- *Facoltativo:* **1 albume d'uovo** (circa 30 g) per una maggiore croccantezza e un legame più solido. Se lo usate, riducete l'acqua a 50-70 ml.

Procedimento

1. In una ciotola capiente, **versate** la farina di riso, la farina di mandorle, i semi misti, il sale e le spezie che **preferite**. **Mescolate** bene tutti gli ingredienti secchi.
2. **Unite** l'olio d'oliva e l'albume d'uovo (se **decidete** di usarlo). **Aggiungete** l'acqua tiepida gradualmente, iniziando dalla quantità minore (80 ml o 50 ml con l'albume).
3. **Lavorate** con un cucchiaio o con le mani fino a ottenere un **panetto liscio e compatto**, che non risulti appiccicoso. Se necessario, **aggiungete** altra acqua un cucchiaio alla volta.
4. **Avvolgete** l'impasto nella pellicola e **lasciatelo riposare** in frigorifero per 15-30 minuti; ciò **faciliterà** la stesura.
5. **Dividete** l'impasto in due parti. **Stendete** ogni parte molto sottilmente (circa 1-2 mm di spessore) tra due fogli di carta da forno. Questo è cruciale per la croccantezza.
6. **Rimuovete** il foglio superiore di carta da forno. Con una rotella tagliapasta o un coltello, **incidete** l'impasto a rettangoli o quadrati della dimensione desiderata. **Spennellate** la superficie con un filo d'acqua e **cospargete** di sale grosso o semi extra, se **volete**.
7. **Trasferite** la teglia in forno preriscaldato a **180°C (ventilato)** o **190°C (statico)**. **Cuocete** per **15-25 minuti**. Il tempo varia: **cercate** un colore dorato uniforme e una consistenza dura e croccante.
8. **Sfornate** e **lasciate raffreddare** completamente su una griglia. I cracker diventeranno ancora più croccanti. Solo a questo punto, **staccateli** l'uno dall'altro lungo le incisioni.

Conservate i cracker in un contenitore ermetico per mantenerli croccanti a lungo.

Focaccine Salate Veloci con Riso e Mandorle

Queste focaccine sono perfette per uno spuntino salato o per accompagnare i pasti, sono facili da preparare e non richiedono lievito di birra.

Ingredienti
100 g di farina di riso
50 g di farina di mandorle
2 uova medie

50 ml circa di acqua o latte vegetale non zuccherato (regolate in base alla consistenza)
1 cucchiaino di cremor tartaro
½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
½ cucchiaino di sale fino
Spezie: 1 cucchiaino di erbe aromatiche secche (come rosmarino tritato o origano)
2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Procedimento

1. In una ciotola capiente, **versate** la farina di riso, la farina di mandorle, il sale, il cremor tartaro, il bicarbonato e le spezie che avete scelto. Mescolate accuratamente tutti gli ingredienti secchi.

2. In una ciotola separata, **sbattete** le uova con l'olio. Aggiungete il composto di uova e olio agli ingredienti secchi. Iniziate a mescolare.

3. **Aggiungete** l'acqua o il latte vegetale, poco alla volta, fino a ottenere un impasto denso, morbido e omogeneo. L'impasto non deve essere troppo liquido, ma deve poter essere modellato.

4. Foderate una teglia con carta da forno. Con l'aiuto di due cucchiai o con le mani inumidite, **formate** 4 o 5 piccole focaccine rotonde, spesse circa 1-1,5 cm, e disponetele sulla teglia.

5. **Spennellate** la superficie con un filo d'olio e, se desiderate, cospargete con qualche seme di lino o zucca. **Infornate** in forno preriscaldato a 180°C (modalità statica) per circa 20-25 minuti, o finché le focaccine non sono ben dorate e sode al tatto.

6. **Sfornatele** e lasciatele intiepidire su una griglia prima di servirle. Gustatele calde o a temperatura ambiente.

Nota

Se preferite utilizzare il riso cotto al posto della farina di riso, sostituite la farina di riso con circa 150-180 g di riso cotto (già lessato e raffreddato, per esempio riso Basmati o Arborio) e poi frullatelo nel mixer con gli ingredienti umidi (uova e olio) fino a ottenere una crema densa. In quel caso, regolate l'aggiunta di acqua in base alla consistenza della purea ottenuta.

Focaccine Salate Veloci con CANNELLINI

Queste focaccine avranno una consistenza delicata e un sapore neutro, perfetto per esaltare le spezie.

Ingredienti

- **180 g** di **fagioli cannellini lessati** e ben scolati
- **2 uova** medie
- **3 cucchiai** di **farina di mandorle**

- **2 cucchiai** di olio extra vergine d'oliva
- **1 cucchiaino** di **cremor tartaro**
- **½ cucchiaino** di **bicarbonato di sodio**
- **½ cucchiaino** di **sale fino**
- **Spezie/Erbe: 1 cucchiaino** di erba cipollina e aglio in polvere.

Procedimento

1. In un frullatore o mixer potente, **versate** i cannellini lessati e freddi (devono essere il più asciutti possibile). **Aggiungete** le uova, l'olio e il sale. **Frullate** fino a ottenere una crema liscia.
2. **Trasferite** la purea in una ciotola. **Aggiungete** la farina di mandorle, il cremor tartaro, il bicarbonato e le spezie che **avete scelto**.
3. **Mescolate** il tutto energicamente fino a ottenere un impasto denso.
4. **Foderate** una teglia con carta da forno. **Formate** 4 o 5 focaccine spesse circa 1,5 cm e **disponetele** sulla teglia.
5. **Infornate** in forno preriscaldato a **180°C**. **Cuocete** per circa **25-30 minuti**, finché non sono dorate e sode.
6. **Sfornatele** e **fate raffreddare**.

Focaccine Salate Veloci con FAGIOLI DELL'OCCHIO

I fagioli dell'occhio daranno un sapore leggermente più rustico e terroso all'impasto.

Ingredienti

- **180 g** di **fagioli dell'occhio lessati** e ben scolati
- **2 uova** medie
- **3 cucchiai** di **farina di mandorle**
- **2 cucchiai** di olio extra vergine d'oliva
- **1 cucchiaino** di **cremor tartaro**
- **½ cucchiaino** di **bicarbonato di sodio**
- **½ cucchiaino** di **sale fino**
- **Spezie/Erbe: 1 cucchiaino** di paprika e una manciata di semi di sesamo.

Procedimento

1. In un frullatore o mixer potente, **versate** i fagioli dell'occhio lessati e freddi. **Aggiungete** le uova, l'olio e il sale. **Frullate** fino a ottenere una crema liscia.

2. **Trasferite** la purea in una ciotola. **Aggiungete** la farina di mandorle, il cremor tartaro, il bicarbonato, la paprika e i semi di sesamo che **avete scelto**.
3. **Mescolate** il tutto energicamente fino a ottenere un impasto denso.
4. **Foderate** una teglia con carta da forno. **Formate** 4 o 5 focaccine spesse circa 1,5 cm e **disponetele** sulla teglia.
5. **Infornate** in forno preriscaldato a **180°C**. **Cuocete** per circa **25-30 minuti**, finché non sono dorate e sode.
6. **Sfornatele** e **fate raffreddare**.

Focaccine Salate Veloci con AZUKI

Gli azuki hanno un sapore leggermente più dolce e un colore rossastro che renderà le focaccine uniche.

Ingredienti

- **180 g** di **fagioli azuki lessati** e ben scolati
- **2 uova** medie
- **3 cucchiai** di **farina di mandorle**
- **2 cucchiai** di olio extra vergine d'oliva
- **1 cucchiaino** di **cremor tartaro**
- **½ cucchiaino** di **bicarbonato di sodio**
- **½ cucchiaino** di **sale fino**
- **Spezie/Erbe: 1 cucchiaino** di rosmarino tritato e un pizzico di noce moscata.

Procedimento

1. In un frullatore o mixer potente, **versate** gli azuki lessati e freddi. **Aggiungete** le uova, l'olio e il sale. **Frullate** fino a ottenere una crema liscia.
2. **Trasferite** la purea in una ciotola. **Aggiungete** la farina di mandorle, il cremor tartaro, il bicarbonato, il rosmarino e la noce moscata che **avete scelto**.
3. **Mescolate** il tutto energicamente fino a ottenere un impasto denso.
4. **Foderate** una teglia con carta da forno. **Formate** 4 o 5 focaccine spesse circa 1,5 cm e **disponetele** sulla teglia.
5. **Infornate** in forno preriscaldato a **180°C**. **Cuocete** per circa **25-30 minuti**, finché non sono dorate e sode.
6. **Sfornatele** e **fate raffreddare**.