

# Ricette

BRUSCHETTE BUONISSIME E SENZA LATTOSIO



**02** BRUSCHETTA  
PRIMAVERA



**03** BRUSCHETTA  
ESTATE



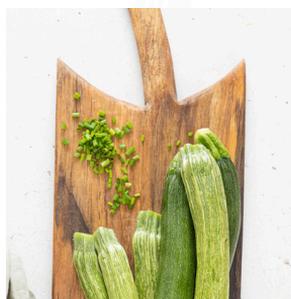
**04** BRUSCHETTA  
AUTUNNO



**05** BRUSCHETTA  
INVERNO



**06** CONTATTI



**07** GLI ALTRI EBOOK

Per te un doppio :

- il codice **EBOOK15** per uno sconto del 15% su tutti gli ebook presenti nello shop, valido fino a mercoledì 19 alle 23.59

- l'accesso esclusivo al canale **Telegram In Cucina con Glicerinia**, per chiacchierare di ricette, tips e dove potrai chiedermi tutto quello che desideri a tema cucina. Ti aspetto!



# Bruschetta primavera

 guarda il reel



## COSA SERVE:

- Pane tagliato a fette
- 10 asparagi
- 1 pomodoro
- 140 g di yogurt bianco di soia senza zucchero
- 1 cipollotto
- Erba cipollina
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

## COME SI FA:

1. Lavate e pulite gli asparagi. Passate il pelapatate per la lunghezza e cercate di ottenere delle strisce. Procedete in questo modo con tutti gli asparagi.
2. Mettete le strisce in un recipiente e conditele con olio e un pizzico di sale.
3. Tagliate il pomodoro e cubetti.
4. Preparate la salsa mescolando lo yogurt con il cipollotto finemente tritato, un pizzico di sale e un goccio di olio.
5. Tostate le fette di pane (in padella antiaderente o in friggitrice ad aria per qualche minuto).
6. Componete le vostre bruschette spalmando la crema di yogurt sulle fette di pane tostate, poi mettete le
7. strisce di asparagi, il pomodoro e terminate con l'erba cipollina finemente tritata.



# Bruschetta estate

 [guarda il reel](#)



COSA SERVE:

- Pane a fette
- 200 g di zucchine piccole e sode
- 1 zuccina gialla
- 1 cucchiaio di tahina
- 1/2 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di pinoli
- Succo di mezzo limone
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- 1 peperone arrostito e privato della pelle
- Erba cipollina

COME SI FA:

1. Preparate il babaganoush di zucchine: lavate le zucchine, mondatele e posizionatele su una teglia foderata con carta da forno. Bucherellatele con i rebbi di una forchetta, spennellatele di olio, un pizzico di sale e infornatele – in forno preriscaldato e in modalità ventilata – a 200 gradi per 20 minuti o fino a che diventeranno morbide (il tempo di cottura varia in base alla grandezza).
2. Quando saranno tiepide mettetetele nel mixer, aggiungete la tahina, lo spicchio di aglio sbucciato e privato dell'anima, 2 cucchiaini di olio, il succo di limone e un pizzico di sale. Frullate fino ad ottenere una consistenza liscia.
3. Tostate le fette di pane per pochi minuti in friggitrice ad aria o in padella.
4. Spalmate il babaganoush, aggiungete il peperone tagliato a listarelle e i pinoli.
5. Concludete con un goccio di olio a crudo e erba cipollina tagliata finemente.



# Bruschetta autunno



[guarda il reel](#)



## COSA SERVE:

- 3 cipolle rosse
- 1/2 bicchiere di aceto di mele
- 1 bicchiere di acqua
- 1 cucchiaino scarso di zucchero di canna
- Sale
- 1 rametto di timo
- 200 g di fagioli cannellini cotti
- Foglie di basilico
- 1 cucchiaino di tahina
- Succo di 1/2 limone
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- Pane tagliato a fette

## COME SI FA:

1. Per prima cosa preparate le cipolle sott'aceto. Tagliatele a fette sottili con una mandolina. Mettetele in una ciotola con il timo e ricopritele con un'emulsione di aceto, acqua, zucchero e sale. Fate risposare per minimo una mezz'ora.
2. Preparare l'hummus frullando i fagioli cannellini con il basilico, la tahina, il succo di limone, il sale, l'olio e un cucchiaino di acqua.
3. Tostate le fette di pane in friggitrice ad aria a 180 gradi per 3 minuti circa oppure in padella.
4. Spalmatele con l'hummus, la cipolla sott'aceto, qualche fogliolina di timo e un goccio di olio.



# Bruschetta inverno

 [guarda il reel](#)



COSA SERVE:

- Pane tagliato a fette
- 200 g di funghi shiitake o altri a piacere
- 1 spicchio di aglio
- 1 porro
- 1 pizzico di peperoncino a piacere
- 200 g di fagioli cannellini cotti
- 1 cucchiaio di tahina
- Succo di mezzo limone
- 2 foglie di radicchio tagliate finemente
- Gherigli di due noci finemente tritate
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

COME SI FA:

1. Pulite e affettate finemente i funghi.
2. Metteteli in padella con l'aglio, un goccio di olio. Fateli saltare a fiamma vivace per una decina di minuti, poi toglieteli dalla padella e salateli.
3. Nella stessa padella fate appassire un porro tagliato finemente con il peperoncino (facoltativo), l'olio e un pizzico di sale.
4. Preparate l'hummus frullando i fagioli cannellini con la tahina, il porro, il succo di limone e 2 cucchiaini di acqua.
5. Tostate leggermente le fette di pane (in friggitrice ad aria per 2 minuti a 180 gradi o in padella calda per qualche minuto) e cospargetela prima con l'hummus, poi i funghi e terminate con il radicchio e le noci.



# Restiamo in contatto



## **WWW.DIVERSAMENTELATTE.IT**

QUI PUO TROVARE +700 RICETTE SENZA LATTOSIO E VEGETARIANE, ADATTE A TUTTI, INTOLLERANTI AL LATTOSIO MA NON SOLO!



## **IN CUCINA CON GLICERINIA**

IL MIO NUOVO SHOP DI CUCINA, DOVE PUOI TROVARE TAGLIERI IN LEGNO FATTI A MANO, UTENSILI PER LA CUCINA E TANTI EBOOK.



## **DIVERSAMENTELATTE@GMAIL.COM**

QUI MI PUOI CONTATTARE SE HAI BISOGNO DI AIUTO PER REALIZZARE UNA RICETTA, PER UN CONSIGLIO O PER FARMI VEDERE LE TUE CREAZIONI.



## **INSTAGRAM**

SU INSTAGRAM MI PUOI TROVARE COME [@GLICERINIA](#) E DA POCO È NATA ANCHE LA PAGINA DELLO SHOP [@INCUCINACONGLICERINIA](#)



## **TELEGRAM**

L'ACCESSO È ESCLUSIVO A TUTTI COLORO I QUALI HANNO ACQUISTATO, LETTO, CUCINATO I MIEI EBOOK E NON SOLO! FAREMO CHIACCHIERE A TEMA RICETTE, TIPS, SOSTITUZIONI INGREDIENTI, ETC...



## **FACEBOOK**

SULLA PAGINA FACEBOOK CONDIVIDO TUTTE LE MIE RICETTE SENZA LATTOSIO E NON SOLO DAL 2013!



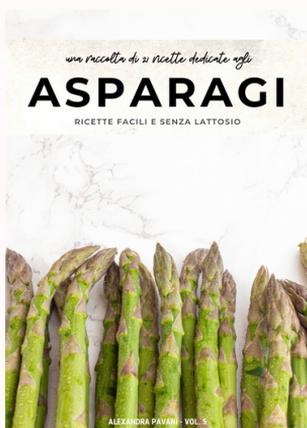
## **PINTEREST**

QUI PUOI TROVARE LE MIE RICETTE, I MIEI VIDEO E TANTA ISPIRAZIONE!



# Gli altri ebook

Ecco gli altri **eBook Senza Lattosio** che non puoi farti scappare!  
Puoi trovare raccolte di **ricette dolci** (come quelle dedicate ai plumcake, ai biscotti o alle torte) e raccolte di **ricette salate** (come quelle dedicate agli ortaggi di stagione di asparagi e zucchine).



Clicca sulle copertine per accedere direttamente all'eBook che ti interessa sul mio shop **In Cucina con Glicerinia!**