

Il Vostro
FIBERMENU
FiberPasta



FiberPasta

IL PRIMO EBOOK CON LE VOSTRE RICETTE

Questo ebook è stato realizzato con le ricette di alcuni nostri fan e amici che voi stessi ci avete aiutato a scegliere.

Abbiamo selezionato 20 ricette tra le tantissime che ci sono arrivate in questi anni. Quattro ricette di primi piatti, quattro di pizze e focacce, quattro di dolci e crostate e infine quattro ricette proposte sul Gruppo Fiberpastiamo. Abbiamo messo le ricette a confronto in sondaggi diretti divisi per le categorie sopra riportate e abbiamo chiesto a voi di votare quelle che avreste voluto trovare nel nostro nuovo ebook.

Le 10 ricette vincenti in ogni singolo sondaggio sono state

raccolte in questo ebook che è il frutto della vostra passione e dedizione per i prodotti FiberPasta. Un ebook interamente costruito con i vostri contributi.

Le ricette dei nostri fan e la selezione fatta da tutti voi che ogni giorno ci seguite con grande attenzione ed entusiasmo. Quindi per questo ebook vogliamo ringraziare tutti i nostri fan ed è proprio a voi che lo vogliamo dedicare.

TUTTE LE VOSTRE
Ricette

<i>Spaghetti con gamberi, zucchini e curry</i>	4
<i>Spaghetti con salsa di ricotta ed erbe aromatiche</i>	6
<i>Fiberfocaccia con datterini PL</i>	8
<i>Pizza farcita con zucchini, speck e gorgonzola</i>	10
<i>Rotolo farcito di crema al Melograno</i>	12
<i>Torta paradiso con chicci di Cioccolato</i>	15
<i>Waffles salati a basso indice glicemico</i>	17
<i>Ciambella salata allo yogurt, melanzane e provola</i>	19
<i>Torta salata ai porri con impasto alla Farina di Ceci</i>	21
<i>Ciambelle al forno ricoperte di cioccolato</i>	23

- ANNA GERBALDO -

Spaghetti con gamberi, zucchine e curry

“Per fare questo piatto ho utilizzato la pasta a basso indice glicemico di FiberPasta. Ho avuto l'opportunità di assaggiarla e devo dire che mi piace. Intanto tiene bene la cottura, cuoce velocemente e il sapore è buono. Per me è promossa a pieni voti, soprattutto per chi soffre di alterazioni glicemiche e insulinemiche.”

Ingredienti

- 160 gr di spaghetti FiberPasta
- 3 zucchine
- mezza cipolla
- 350 gr di code di gamberi già puliti
- uno spicchio d'aglio
- un cucchiaio di olio
- 50 gr di panna light
- curry, paprika, sale e pepe QB

Procedimento

Tritare la cipolla, rosolarla in una padella con l'olio e uno spicchio d'aglio intero.

Tagliare le zucchine a mezzaluna e aggiungerle alla padellata.

Far cuocere con un coperchio per 7 minuti circa.

Aggiungere le code di gamberi e lasciar cuocere 5 minuti.

Quando è tutto ben cotto, rimuovere lo spicchio d'aglio e aggiungere 50 gr di panna light, il curry, la paprika, il sale e il pepe.

Saltare gli spaghetti precedentemente cotti in acqua bollente salata nel sugo di zucchine e gamberi.



Tempo Preparazione
10 minuti



Ricetta
2 Persone



Difficoltà
Facile

- Vai alla ricetta Online -



Spaghetti con salsa di ricotta ed erbe aromatiche

“Un primo veloce e cremosissimo, il cui condimento si prepara mentre bolle la pentola. Un accostamento di sapori e profumi che si combinano benissimo tra loro. E la pasta è davvero fantastica: FiberPasta è una pasta dietetica con il 15% di fibra alimentare (oltre il doppio della fibra contenuta nella pasta integrale) ed ha lo stesso colore e bontà della pasta tradizionale di grano duro.”

Ingredienti

- 300 gr di spaghetti Fiber Pasta
- 250 gr di ricotta (se preferite una pasta meno cremosa potete usarne anche meno)
- 20 gr di erbe aromatiche (menta, basilico, prezzemolo, erba cipollina)
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di pinoli
- la scorza di 1/2 limone
- sale

Procedimento

Lavare le verdure aromatiche, asciugarle e tritarle bene al coltello.

Tostare i pinoli e tagliarli a pezzetti.

In una ciotola lavorare la ricotta con il trito, il formaggio grattugiato, il sale e la scorza grattugiata di limone.

Cuocere gli spaghetti ben al dente, scolarli conservando un po' di acqua di cottura e amalgamare la crema di ricotta.



Tempo Preparazione
20 minuti



Ricetta
4 Persone



Difficoltà
Facile

- [Vai alla ricetta Online](#) -



- Il mio blog goloso a basso IG -

Fiberfocaccia con datterini PL

“Un delizioso e piacevole piatto unico ottimo per le gite fuori porta.... velocissimo da realizzare!” La Farina FiberPasta è un preparato di farina di grano con il 15% di fibra (fibra di grano e inulina) ideale per realizzare prodotti da forno (pane, pizza e dolci). Non contenendo la lignina della crusca, è bianca come le farine tradizionali. E' un prodotto completamente naturale, senza conservanti nè additivi chimici.”

Procedimento

Preriscaldare il forno a 200°. Lavare i datterini, tagliarli a metà e metterli in una ciotolina.

Setacciare la Farina Fiberpasta e metterla in una ciotola.

Aggiungere il lievito istantaneo, l'acqua e cominciare ad impastare.

Aggiungere 2 cucchiaini di olio evo, il sale ed impastare per 5 minuti a mano o con l'ausilio di una planetaria.

Stendere l'impasto in una teglia. Porre sulla superficie i datterini, un pizzico di sale dell'origano e un filo d'olio.

Cuocere per 25-30 minuti. Far raffreddare su una gratella.

Ingredienti

- 250 gr di Farina Fiberpasta
- 100 gr di datterini bio
- 5 gr di sale
- 1/2 bustina di lievito istantaneo pizzaiolo
- origano bio
- olio evo
- 150 ml di acqua naturale a 22-23°



Tempo di Preparazione
25 minuti



Ricetta
Teglia da 20 cm



Difficoltà
Facile

- Vai alla ricetta Online -



- UNA PIZZA PER AMICA -

Pizza farcita con zucchine, speck e gorgonzola

“Per fare questa pizza farcita, ho utilizzato la mia ricetta della pizza con farina Fiberpasta, questa volta però con lievito istantaneo. In questo caso, invece della pizza classica, ho fatto una pizza ripiena, farcita con zucchine, gorgonzola e speck. Le zucchine e la Fiber farina, sono ricchi di fibre che mantengono basso l'indice glicemico.”

Ingredienti

- 500 gr Farina FiberPasta
- 1 bustina lievito istantaneo per preparazioni salate
- 4 gr sale
- 300 ml acqua
- 2 zucchine
- 70 gr gorgonzola
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
- 50 gr speck
- 1 cucchiaino erbe aromatiche miste
- 1 cipolla piccola
- sale q.b.

Procedimento

Tritare la cipolla e tagliare a cubetti le zucchine. Scaldare l'olio in una padella e aggiungere la cipolla e le zucchine.

Unire le erbe aromatiche, un po' d'acqua, salare e cuocere per circa 10 minuti.

Mescolare la farina con il sale e il lievito. Aggiungere poco alla volta l'acqua e impastare bene, fino ad ottenere un composto omogeneo.

Dividere l'impasto in due parti, stendere la prima su un foglio di carta da forno, poi trasferirla su una teglia. Versare zucchine, gorgonzola tagliato a cubetti e speck tagliato a striscioline.

Stendere l'altra parte d'impasto e coprire il ripieno sigillando i bordi con le mani.

Cuocere a 180 gradi per 30 minuti.



Tempo di Preparazione
30 minuti



Ricetta
6 Persone



Difficoltà
Facile

- Vai alla ricetta Online -



- RICETTE DOLCI FACILI E VELOCI -

Rotolo farcito di crema al Melograno

“Un dessert di fine pasto per soddisfare quella voglia di dolce senza sensi di colpa, consentito proprio anche a chi sta seguendo una dieta o uno stile alimentare a basso indice glicemico. Qualcuno potrebbe obiettare: un dolce è sempre un dolce come può essere adatto per la dieta, per sportivi o per diabetici? Semplice, è sufficiente utilizzare i giusti ingredienti. Per la pasta biscotto ad esempio basta preferire della farina FiberPasta a basso IG.”

Procedimento crema di Melograno

Tagliate ogni frutto in due parti poi mettete una parte alla volta sul palmo della mano e con l'altra mano (con una paletta da torta bella pesante) battete per far cadere i grani in un piatto.

Mettete tutti i grani in un bricco poi frullate pochi istanti con fruste elettriche e passate con un passino. Ponete il succo di melagrana in una pentola non troppo grande, quindi aggiungete la farina di semi di carrube (setacciatela direttamente sul succo e contemporaneamente mescolate per evitare grumi).

Aggiungete anche l'agar agar (ma solo dopo averlo sciolto in poco succo di melograno oppure in due dita di latte di cocco freddo). Aggiungete lo zucchero di betulla (xilitolo). Mescolate il tutto e accendete il fornello.

Cuocete fino a raggiungere i primi accenni di ebollizione (sempre mescolando), poi spegnete e lasciate raffreddare (se avete fretta di raffreddare potete immergere la pentola in acqua fredda, mescolate per evitare la pellicina dura in superficie, altrimenti coprite la crema con pellicola e lasciatela raffreddare senza fretta) La crema di melograno è pronta.

Ingredienti

Per crema al melograno

- 2 melagrana
- 1 cucchiaino zucchero di betulla (xilitolo)
- 2 cucchiaini farina di semi di carrube
- agar agar (una punta)

- RICETTE DOLCI FACILI E VELOCI -

Ingredienti

Per pasta biscotto

- 2 albumi
- 3 tuorli
- 1 uovo
- 65 gr zucchero di cocco
- 1 cucchiaio sciroppo di mele
- 80 gr farina FiberPasta
- 25 gr cacao amaro in polvere
- 2 cucchiaini cremor tartaro

Procedimento pasta biscotto con fruste elettriche

Montate con fruste elettriche (per almeno 15 minuti) 3 tuorli + 1 uovo (intero) + 50 grammi di zucchero (di betulla) + 8 grammi di cremor tartaro + 1 cucchiaio sciroppo di mele.

Aggiungete le polveri setacciate direttamente sopra allo zabaione e mano a mano che scendono mescolate con una spatola in silicone dal basso verso l'alto. Aggiungete 2 albumi montati a neve insieme a 15 grammi di zucchero di betulla, mescolate sempre con cautela e con la stessa spatola.

Trasferite l'impasto nello stampo e cuocete nel forno preriscaldato (240°) per 4 minuti. Al termine sfornate la teglia, capovolgetela sul piano da lavoro (su un foglio di carta forno), quindi staccate la carta senza rompere la pasta biscotto.

Stendete la crema al melograno sulla base, quindi arrotolate (lato lungo). Guarnite con ganache al cioccolato fredda.

Potete gustarlo subito oppure ancora meglio sarebbe incartarlo con carta trasparente o argentata (ben stretto) per farlo compattare ed insaporire al meglio. Si conserva in frigo per circa 5 giorni (sempre incartato).



Tempo di Preparazione
40 minuti



Ricetta
12 Porzioni



Difficoltà
Facile

- Vai alla ricetta Online -

Ratala Melograna

x Dieta basso Indice Glicemico



by *DolciPocoDolci*

- QB: 2 NUTRIZIONISTE IN CUCINA -

Torta paradiso con chicchi di Cioccolato

“L’idea è venuta a mia figlia < E se mettessimo le gocce di cioccolato nella torta di Paola? >. Ha indossato il grembiule e mi ha dato una mano per creare la sua versione: se già la torta era ‘paradisiaca’ ora ancor di più!

Certo, le calorie sono leggermente aumentate ma usando la farina FiberPasta e porzionando il cioccolato, il risultato è ottimo!”

Ingredienti

- 250 gr farina FiberPasta
- 2 uova
- 200 gr di panna da cucina 20% di grassi
- 180 gr di zucchero di canna
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di lievito in polvere per dolci
- 1 fialetta di aroma alla vaniglia

Procedimento

Lavorate tutti gli ingredienti nel mixer (escluse le gocce di cioccolato).

.Versate il composto in una ciotola, unite le gocce di cioccolato e mescolate.

Accendete il forno a 180°.

Foderate uno stampo a cerniera con la carta forno e versate il composto.

Mettete nel forno già caldo, ventilato, a 180°C per 40 minuti.



Tempo di Preparazione
20 minuti



Ricetta
12 Porzioni



Difficoltà
Facile

- Vai alla ricetta Online -



- ZUCCHINE IN FUGA -

Waffles salati a basso indice glicemico

“Mi piacciono molto i waffles, sia dolci che salati, e finalmente l'altro giorno ho visto un post di Sonia Peronaci che riportava la ricetta per prepararli salati. Quindi mi sono precipitata sul suo sito a vedere la ricetta e mi sono detta: perché non provare a trasformarli in waffles salati a basso IG? Ho studiato gli ingredienti, apportato le giuste modifiche ed opplà!”

Procedimento

In una ciotola unire olio, tuorlo d'uovo, formaggio, sale, latte ed amalgamare bene.

Montare a parte l'albume a neve e incorporarlo, mescolando dal basso verso l'alto, all'altro composto.

Unire la farina setacciata con il lievito mescolando adagio per non far smontare l'impasto.

Accendere l'apposita piastra per fare i waffles, ungerla con un pennello di silicone intinto in olio di oliva.

Una volta arrivata a temperatura versare un mestolo di impasto, chiudere e cuocere per 5 minuti o fino a colorazione.

Ingredienti

- 1 uovo
- 90 gr di farina Fiberpasta
- 160 ml latte scremato
- 30 g. formaggio pecorino o parmigiano reggiano grattugiato
- 2 gr di sale
- 20 gr olio evo
- 5 gr lievito chimico istantaneo per torte salate



Tempo di Preparazione
10 minuti



Ricetta
6 waffles piccoli



Difficoltà
Facile

- Vai alla ricetta Online -



- UNA PIZZA PER AMICA -

Ciambella salata allo yogurt, melanzane e provola

“Ho realizzato questa ciambella salata con la farina Fiberpasta, una farina bianca con il 15 % di fibre, grazie alla presenza dell'inulina, una fibra vegetale solubile. Le torte salate di questo tipo sono molto versatili, si possono fare con tantissimi ingredienti diversi, verdura e formaggio, come in questo caso, ma anche salumi, uova sode e molto altro. Non richiedono attese per la lievitazione, ma lievitano direttamente in forno.”

Ingredienti

- 300 gr farina FiberPasta
- 250 gr yogurt magro
- 150 gr latte scremato
- 50 gr olio di semi di girasole
- 2 gr sale
- 100 gr provola
- 1 bustina lievito istantaneo per preparazioni salate
- 270 gr melanzane
- 1 spicchio aglio
- 1 ciuffo prezzemolo
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico pepe bianco

Procedimento

Scaldare l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio, aggiungere le melanzane tagliate a dadini e il prezzemolo tritato.

Lasciar insaporire per un minuto, salare e aggiungere un pizzico di pepe bianco, poi aggiungere poca acqua calda e cuocere per 10 minuti circa (far assorbire tutto il liquido). In una ciotola, mescolare lo yogurt, il latte e l'olio. Unire la farina mescolata con il lievito e il sale, aiutandosi con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Aggiungere la provola tagliata a cubetti e le melanzane raffreddate, mescolare bene e versare l'impasto in uno stampo a ciambella.

Cuocere a 175 gradi per 40 – 45 minuti.



Tempo di Preparazione
25 minuti



Ricetta
4-6 persone



Difficoltà
Facile

- Vai alla ricetta Online -



- UNA PIZZA PER AMICA -

Torta salata ai Porri con impasto alla farina di ceci

“Per realizzare questa torta salata ai porri, la base della ricetta è la pasta matta, realizzata con una parte di farina Fiberpasta e una parte di farina di ceci. La pasta matta è un impasto realizzato con farina, acqua, sale e vino bianco. Adatto per la preparazione di torte salate, veloce da preparare e basta lasciarla riposare per 30 minuti. Rispetto alla pasta sfoglia e alla pasta brisé è molto più leggera, perché contiene pochi grassi e, in questo caso, contiene molte fibre poiché sia la farina FiberPasta che la farina di ceci ne sono ricche.”

Ingredienti

- 150 gr farina FiberPasta
- 100 gr farina di ceci
- 35 ml olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- 80 ml di acqua
- 1 porro
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 4 uova
- 40 gr pecorino romano
- 200 ml latte scremato
- 1 pizzico curcuma in polvere
- 1 pizzico di pepe nero

Procedimento

Per la pasta matta

Disporre le farine in una ciotola e nel mezzo l'acqua, l'olio, il vino bianco e il sale. Mescolare tutti gli ingredienti, fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lasciar riposare l'impasto per mezz'ora, coperto con la pellicola.

Per il ripieno

Scaldare l'olio in una pentola e aggiungere il porro affettato finemente. Aggiungere poca acqua calda, un pizzico di sale e far stufare il porro fino a che diventa morbido. Unire un pizzico di curcuma e uno di pepe nero. Sbattere le uova con il latte e il pecorino. Riprendere l'impasto e stenderlo su un foglio di carta da forno. Trasferirlo in una teglia creando un bordo. Versare i porri stufati sulla base e aggiungere il composto di uova e formaggio. Cuocere la torta salata a 180 gradi per 30-35 minuti.



Tempo di Preparazione
25 minuti



Ricetta
6 Persone



Difficoltà
Facile

- Vai alla ricetta Online -



- ZUCCHINE IN FUGA -

Ciambelle al forno ricoperte di Cioccolato

“Le ciambelle o donuts, sono dei dolcetti tipici americani che in genere vengono preparati fritti. Io ho provato a farli al forno, più leggeri, rifacendo questa ricetta con le mie modifiche. Al posto della farina manitoba, ho utilizzato la Fiber farina, ricca di fibre ma comunque bianca perché priva di crusca e questo fa sì che la lievitazione non sia ostacolata.”

Procedimento

Sciogliere il lievito nel latte tiepido, insieme allo zucchero di canna (io utilizzo il mascobado). In una ciotola, mescolare la farina con l'olio e l'uovo, poi aggiungere il latte con il lievito. Impastare bene fino ad ottenere una palla omogenea. Mettere l'impasto a lievitare in luogo caldo (vicino al termosifone, oppure nel forno spento precedentemente riscaldato a 50 gradi) per circa 2 ore. Stendere l'impasto non troppo sottile e ritagliare dei cerchi con uno stampo di 10 cm, poi ritagliare un altro cerchio più piccolo all'interno. Mettere le ciambelle a lievitare per altri 30 minuti. Cuocere a 170 gradi per circa 20 minuti. Sforare le ciambelle, lasciarle raffreddare e nel frattempo preparare la copertura al cioccolato. Sciogliere il cioccolato con il latte in un pentolino, mettere le ciambelle su una griglia con sotto una teglia o della carta da forno e versare sopra la glassa al cioccolato. In alternativa prendere le ciambelle una a una e immergerle solo da una parte nel cioccolato (attenzione a non romperle durante questo passaggio!), poi metterle ad asciugare su un foglio di carta da forno. Spargere in superficie gli zuccherini colorati e lasciar asciugare.

Ingredienti

- 400 gr farina FiberPasta
- 25 gr zucchero integrale di canna
- 25 ml olio di semi
- 200 ml Latte Scremato
- 1 uovo
- 1 pizzico di sale
- 12gr lievito di birra fresco
- 100gr cioccolato fondente al 70%
- zuccherini colorati
- 100 ml latte scremato



Tempo di Preparazione
20 minuti



Ricetta
4-6 persone



Difficoltà
Facile

- Vai alla ricetta Online -





FiberPasta

Per Informazioni

Via Caduti sul Lavoro, 2
60030 Monsano (AN) ITALY

Tel: +39 0731 605841
Fax: +39 0731 619057

E-mail info@fiberpasta.it

