



## Sise delle monache senza glutine

Sise delle monache di Guardiagrele senza glutine per “Le ricette del cuore”



– Gluten Free Travel and Living

Torna la rubrica “Le ricette del cuore” e stavolta lo fa con una ricetta a dir poco particolare, le Sise delle monache di Guardiagrele o Tre monti di Guardiagrele.

Una nostra lettrice Ilaria C. ci ha fatto questa specifica richiesta e noi ci siamo rimboccati le maniche intanto per scoprire di cosa si trattasse.

Guardiagrele è un paese in provincia di Chieti e vanta una pasticceria, la Pasticceria Lullo, che ha il privilegio di detenere la ricetta da oltre un secolo.

Dolce che ha ricevuto svariati riconoscimenti, la cui ricetta è brevettata ed è segretamente custodita dall’erede del pasticcere che l’inventò.



Sise delle monache senza glutine – Gluten Free Travel and Living  
Due sono le possibili origini di questo dolce. Le monache, che per “camuffare” i seni in modo che non si notassero molto, solevano mettere una terza protuberanza al centro oppure un riferimento al Gran Sasso d’Italia con i suoi tre massicci montuosi.

Ad ogni modo il dolce si compone da tre cupolette farcite di crema pasticcera e spolverate con zucchero a velo.

tipica di Guardiagrele.

In Italia esistono varie versioni delle Sise delle monache, ma sono in formato singolo o sono tre affiancate l’un l’altra, la versione circolare è

È già difficile sglutinare una ricetta particolare anche se la si è assaggiata, magari ripescando nella memoria pre-diagnosi alla ricerca di un ricordo gustativo, ma è una vera impresa titanica farlo quando non si ha idea di ciò che si deve ottenere!

È con molta umiltà e chiedendo preventivamente scusa al signor Lullo, che ci accostiamo a questa preparazione. Impossibile, come diceva la nostra amica Ilaria, ottenere il loro risultato né mai lo abbiamo sperato.

Ma nel nostro essere celiaci impossibilitati a godere della sua arte pasticceria ci abbiamo provato, sperando che, se non nella forma esatta, almeno nel sapore ci siamo avvicinati almeno un pochino.

Vi racconteremo come abbiamo fatto e a chi abbiamo attinto, ben venga qualunque altro suggerimento che possa farci migliorare.

Abbiamo provato con farine naturalmente prive di glutine, ma alla fine ciò che ha dato il risultato migliore è stato un mix senza glutine.

Ma passiamo alla ricetta.

Ingredienti per 4 porzioni (composte da tre sise):

40 g zucchero semolato

40 g Mix per dolci senza glutine Le farine magiche

Per la crema pasticceria (di Luca Montersino):

75 g tuorli

75 g zucchero semolato

10 g amido di mais senza glutine

10 g amido di riso senza glutine

200 g latte

100 g panna fresca

scorza di un limone bio

200 g panna montata

Procedimento:

Iniziate con la crema pasticceria.

Mescolate i tuorli, lo zucchero e le polveri in una casseruola.

Unite la scorza grattugiata di un limone bio (solo la parte gialla, non quella bianca che è amara) e diluite con latte e la panna.

Mescolate e mettete la casseruola sul fuoco per cuocere la crema.

Mescolate di continuo e quando inizia a rapprendere, cuocete per un paio di minuti.

Versate la crema in una ciotola ben fredda, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare prima di conservare la crema in frigo.



Passate alla preparazione dell'impasto.

Scaldate il forno a 220°.

Versate gli albumi nella ciotola della planetaria e unite lo zucchero (è preferibile che le uova siano a temperatura ambiente).

Montate con le fruste finché non otterrete una massa molto ben montata, come una meringa.

Battete i tuorli e setacciate il mix.

Incorporate a filo i tuorli e poi unite la farina, azionando le fruste al minimo, giusto il tempo di amalgamare il tutto.

Versate l'impasto (che non è fluido ma abbastanza sostenuto) in una sacca da pasticceria munita di beccuccio liscio.

Foderate con carta da forno una placca e date forma ai tre "mucchietti" a mezzo dito di distanza

l'uno dall'altro.

Informate e abbassate subito la temperatura a 180°.

Cuocete per circa 20 .

Togliete le sise dal forno e aspettate che si raffreddino.



Togliete la crema dal frigo, lisciatela con una frusta e incorporate delicatamente la panna montata.

Tagliate delicatamente la calotta delle sise e farcitele con abbondante crema.

Richiudetele con la calotta e spolverate con zucchero a velo senza glutine.

Queste "sise" hanno un diametro di circa 6 cm l'una, potete farle anche più piccole oppure più grandi a seconda dei gusti.

In cottura le sise raddoppiano in altezza, ma poi tenderanno ad abbassarsi sia a fine cottura che una volta tolte dal forno.

Se volete che siano più alte, potete fare un secondo "giro" di impasto sopra il primo.

Potete farcirle senza tagliare: praticate un piccolo foro su un lato della sise e usate una sacca da pasticceria munita di beccuccio piccolo a stella per "siringarle" meglio.

Le sise si cuociono, si farciscono e si mangiano in un giorno, per poter godere della freschezza e della sofficità del prodotto.

Potete usare la sola crema pasticcera, senza l'aggiunta di panna montata; potete variare la crema secondo i vostri gusti.

Abbiamo provato ad incorporare i tuorli e il mix manualmente, ma abbiamo ottenuto un composto sgranato e non abbastanza liscio, quindi consigliamo di usare la planetaria per l'intero procedimento (oppure una frullino elettrico).

La ricetta è stata presa qui, noi abbiamo cambiato solo il Mix.

Voi ci avete mandato la ricetta che vorreste sglutinassimo?

Potete farlo scrivendoci via mail oppure via Facebook.

La nuova rubrica "Le ricette del cuore" – Gluten Free Travel and Living