

Lo strudel per la nostra famiglia è una tradizione di lunga data.

Tutto cominciò negli anni '60, quando la mamma di mio marito ereditò la ricetta esclusiva, dalla suocera. Si tratta di una preparazione originaria di [Postumia](#), molto ricca e golosa, che negli anni ha subito piccole varianti migliorative.

Il segreto della sua riuscita sta nella sfoglia che deve essere molto sottile per esaltare il sapore del ripieno. Allo stesso tempo, arrotolare una pasta così sottile e travasare lo strudel dal tovagliolo alla teglia senza romperlo presenta le sue difficoltà.

Personalmente, le difficoltà non mi spaventano, anzi mi stimolano e così sono rimasta l'unica in famiglia che ha portato avanti la tradizione. Ma questo non mi bastava! Già, perchè da quando la ragazza di mio figlio ha scoperto di essere intollerante al glutine, mi sono impegnata a provare ricette nuove, a fare pane, pizze e focacce per celiaci (che purtroppo si trovano solo in farmacia), a preparare dolci con le farine dietetiche, per farla sentire a suo agio, sicura di poter mangiare tutto ciò che vuole senza rinunce, solo con i giusti accorgimenti.

Così è nata l'idea dello strudel senza glutine, che mi ha tenuta col fiato sospeso fino all'ultimo, ma alla fine è riuscito benissimo ...guardate qua che meraviglia!



Strudel senza glutine

## RICETTA

Dosi per 1 strudel medio (4-6 persone)

*Ingredienti per la pasta:*

250 gr. farina [Schar](#)

1 uovo intero + 1 tuorlo (importante: l'albume non buttatelo! Servirà come collante)

un pizzico di sale

2 cucchiaini di olio evo

1 cucchiaino di aceto (o vino bianco da prontuario [AIC](#))

poca acqua per amalgamare l'impasto

*Ingredienti per il ripieno:*

100 gr. mandorle sgusciate

60 gr. uvetta sultanina

100 gr. zucchero

30 gr. pinoli

rum a piacere (qualsiasi marca)

50 gr. burro

1 kg. e mezzo di mele renette

pane pesto per spolverare la sfoglia (senza glutine)

mezza bustina di lievito per dolci (senza glutine)

cioccolato fondente (senza glutine),

nel dubbio io ho usato cioccolato amaro in polvere Perugina

cannella

### *Preparazione*

Prima di tutto preparate tutto ciò che serve per il ripieno ed organizzatevi il tavolo in modo da avere tutto a portata di mano. Questo perchè la sfoglia tende ad asciugare rendendo difficoltose le operazioni da compiere successivamente. Al contrario, se siete rapidi, sfrutterete l'elasticità della pasta a vostro vantaggio.

Pelate quindi le mele e affettatele sottili sottili con l'aiuto dell'utensile apposito; tritate le mandorle con lo zucchero (non troppo fini altrimenti potrebbero dare uno sgradevole effetto "sabbioso"); mettete l'uvetta ad ammorbidire nel rhum; ponete sul piano di lavoro la bustina dei pinoli già aperta, il pane pesto, il cioccolato, la cannella, il burro, il lievito, la bottiglia del rhum, il pacchetto dello zucchero, così eviterete di dimenticare qualche ingrediente!

In un piattino, sbattete l'albume che avete tenuto da parte (con un pizzichino di sale, così monta prima), vi ricorrete ogni volta che sarete in difficoltà.

Procuratevi un canovaccio pulito un po' grande e lavate e imburrate una teglia larga dai bordi bassi. Ora che siete pronti potete pensare alla pasta.

Premetto che, salvo abbiate una macchinetta per la sfoglia (manuale o elettrica) dedicata, conviene impastare a mano perchè, per quanto possiate lavarla bene, sarà sempre contaminata dalla farina con glutine.

Versate quindi la farina sulla spianatoia, fare un buco in centro e ponetevi le uova, l'olio, l'aceto o vino bianco, il pizzico di sale e iniziate ad impastare per amalgamare gli ingredienti, aggiungendo un po' per volta l'acqua necessaria. Dovrete ottenere un impasto omogeneo che si stacca bene dalle mani e sufficientemente elastico, tenendo conto che prerogativa di questo tipo di farine, è lo sbriciolarsi facilmente.

Assicuratevi che il matterello sia pulito (potreste averlo usato per stendere la pasta con glutine!)

Su un lato del tavolo stendete il canovaccio e dall'altra parte tirate la sfoglia. Dividete l'impasto in tre e ricavate delle sfoglie di circa 35 cm di altezza x 20 cm di larghezza. Durante quest'operazione usate pochissima farina, giusto quel tanto da non attaccare la sfoglia al tavolo perchè se l'asciugate troppo, dopo sono guai! Cercate di tirarle più sottili che potete ma vedrete da voi che la pasta non è così elastica da permettere di assottigliarla quanto si vorrebbe; diciamo che avrete uno spessore corrispondente al n. 4 di una sfogliatrice tradizionale.

Disponete le sfoglie sul canovaccio verticalmente nel senso dell'altezza accavallandole leggermente e unitele tra loro premendo delicatamente con le dita. Dovrete ottenere una sfoglia indicativamente alta 35 e larga 60. Se possibile, tenete da parte qualche piccolo pezzo di sfoglia per i rattoppi in caso di rottura.

Ora procedete rapidamente con il ripieno:

prima una spolverata di pane pesto che fa da base, poi mele in abbondanza, sopra, le mandorle tritate, cospargete poi di uvetta che nel frattempo avrete tolto dal rhum, distribuite i pinoli, mettete ancora un po' di zucchero (vi sembrerà troppo, ma la mela è acidula), il lievito, il cioccolato a scaglie, la cannella, il burro a pezzetti e per finire una bella spruzzata di rhum.

Fate un bel respiro e cominciate ad arrotolare verso l'esterno aiutandovi con il canovaccio. Quando arrivate all'ultimo giro, prima di unire le due parti, cospargete di albume sbattuto il lembo di pasta che dovrà incollarsi al resto del rotolo e arrotolatelo con un movimento contrario - cioè verso di voi - così da avere la parte incollata in superficie. Con le mani premete sui lati del rotolo perchè non fuoriesca il ripieno. Se notate qualche punto di rottura, niente panico! Toppatelo con un po' di sfoglia avanzata e albume d'uovo.

Avvicinate la teglia e con l'aiuto del canovaccio sollevate una parte del rotolo e adagiatevelo dentro facendo attenzione a sfilare il canovaccio prima di appoggiare la pasta (altrimenti rischiate di rompere lo strudel), poi fate lo stesso con l'altro lato. Nel posare lo strudel nella teglia dategli la classica forma a ferro di cavallo, che è anche benaugurante! Se siete arrivati fin qui e tutto è andato bene, potete tirare un sospiro di sollievo, perchè ce l'avete fatta.

Adesso cospargete bene lo strudel con l'albume rimasto e con abbondante zucchero che aiuteranno a contenere le rotture durante la cottura.

Cuocete in forno caldo a 180° nel ripiano centrale per 35-40 minuti.

Si conserva in luogo fresco per 4-5 giorni oppure tagliato a tranci e congelato (anche 6 mesi).