

# NUESTRAS RECETAS ~~SIN~~ GLUTEN

COCINAR SIN GLUTEN MOLAI

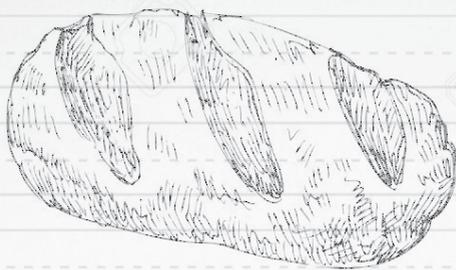


Autora:

**Noelia Panillo.** Nutricionista Asociación Celíaca Aragonesa

Diseño y maquetación:

Isabel Campo Villellas. [www.isacampo.com](http://www.isacampo.com)



Una vez más el colectivo celíaco, al cual represento, está orgulloso de poder desarrollar un nuevo proyecto en colaboración con la Dirección General de Consumo del Gobierno de Aragón. Esta vez editamos un libro de cocina "sin gluten" en el que recogemos las recetas que hemos preparado durante los últimos años en nuestros talleres de cocina, las que nos han enseñado cocineros invitados y las que nos han mandado nuestros socios.

Este recetario carecería de valor si no fuera tan importante la cocina para el celíaco. Aunque cada vez encontramos más oferta, aún en muchas ocasiones nos vemos "obligados" a preparar nuestros propios productos.

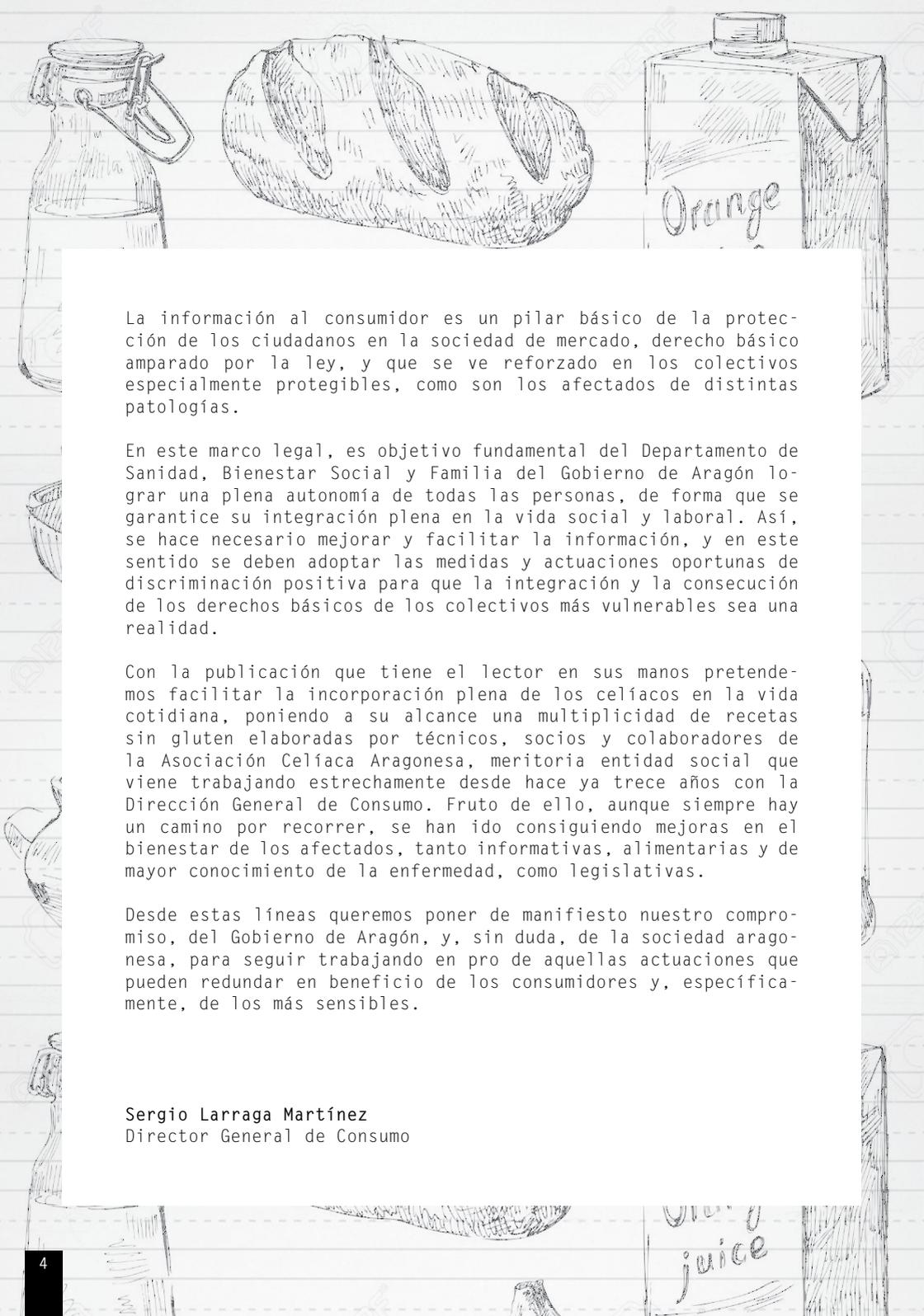
Siempre nos han considerado de forma especial en el mundo de la gastronomía, pero últimamente tenemos más hueco en la sociedad en general.

Agradecemos al director general de consumo su colaboración en la edición de este recetario tan necesario y útil para celíacos y no celíacos.

También a nuestros socios, familiares y amigos por participar en nuestros talleres.

M.<sup>a</sup> Carmen Tricas  
Presidenta





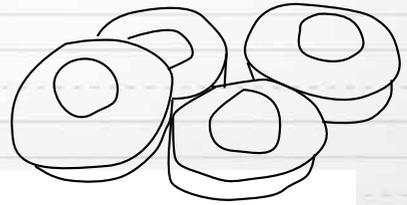
La información al consumidor es un pilar básico de la protección de los ciudadanos en la sociedad de mercado, derecho básico amparado por la ley, y que se ve reforzado en los colectivos especialmente protegibles, como son los afectados de distintas patologías.

En este marco legal, es objetivo fundamental del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia del Gobierno de Aragón lograr una plena autonomía de todas las personas, de forma que se garantice su integración plena en la vida social y laboral. Así, se hace necesario mejorar y facilitar la información, y en este sentido se deben adoptar las medidas y actuaciones oportunas de discriminación positiva para que la integración y la consecución de los derechos básicos de los colectivos más vulnerables sea una realidad.

Con la publicación que tiene el lector en sus manos pretendemos facilitar la incorporación plena de los celíacos en la vida cotidiana, poniendo a su alcance una multiplicidad de recetas sin gluten elaboradas por técnicos, socios y colaboradores de la Asociación Celíaca Aragonesa, meritoria entidad social que viene trabajando estrechamente desde hace ya trece años con la Dirección General de Consumo. Fruto de ello, aunque siempre hay un camino por recorrer, se han ido consiguiendo mejoras en el bienestar de los afectados, tanto informativas, alimentarias y de mayor conocimiento de la enfermedad, como legislativas.

Desde estas líneas queremos poner de manifiesto nuestro compromiso, del Gobierno de Aragón, y, sin duda, de la sociedad aragonesa, para seguir trabajando en pro de aquellas actuaciones que pueden redundar en beneficio de los consumidores y, específicamente, de los más sensibles.

**Sergio Larraga Martínez**  
Director General de Consumo



RECETAS "DE" Y "PARA" TODOS

APUNTES DE COCINA .....

DE NUESTROS TALLERES.....

DE NUESTROS COLABORADORES.....

DE NUESTROS SOCIOS.....

Si nunca has preparado en casa pan, bizcochos, masa de empanadillas y croquetas tradicionales es necesario que primero te informes bien de las técnicas para preparar estas recetas. Quizás la primera vez no te salgan bien, pero esto no quiere decir que preparar estas recetas para celíacos sea más complicado, solo significa que no tienes experiencia suficiente en la cocina. Con tiempo, ganas y algo de paciencia se puede conseguir elaborar recetas sin gluten con bastante éxito.

Cuando nos decidimos a preparar elaborados con harina sin gluten, una de las dudas es la utilidad que tiene cada una de ellas y cada marca.

Hay que tener en cuenta que las harinas de maíz y arroz no son panificables por sí solas ya que no tienen suficiente cantidad de proteína. Lo mismo ocurre con las harinas de legumbres o de frutos secos.

También hay que tener en cuenta que cada harina absorbe diferente humedad, por lo tanto las cantidades de líquido variarán según la harina utilizada.

En cualquier caso, hay que respetar las recetas y sobre todo repasar bien los ingredientes para asegurarnos de que todos son APTOS PARA CELÍACOS.

### HARINA PARA HACER PAN Y RECETAS PANADERAS

Para hacer pan será necesario comprar un preparado panificable sin gluten.

Lo más recomendable es seguir las instrucciones del fabricante en cuanto a cantidades y formas de elaboración.

Este tipo de harinas son más “fuertes” que las reposteras y por lo tanto nos saldrán bien aquellas recetas de pan o panaderas que queramos convertir en aptas para celíacos.

Con estas harinas también se pueden preparar recetas de repostería, pero quizás se tengan que variar las cantidades de harina. Hay harinas panificables que son más versátiles que otras, incluso alguna marca se puede utilizar para casi todo, aunque, como hemos comentado antes, lo mejor es seguir las indicaciones del fabricante.

También se pueden mezclar con harinas de cereales sin gluten como arroz o maíz, con harinas de legumbres como garbanzo y soja o con trigo sarraceno (alforfón).

### HARINA PARA HACER REPOSTERÍA

Estas harinas suelen ser más flojas, por lo que la repostería sale más esponjosa y fina.

Igual que en los preparados panificables, cada fabricante nos indica en qué cantidades y para qué usos son más adecuadas. Normalmente se utilizan para bizcochos, magdalenas, plumcake, galletas, etc.

También se utiliza mucho en repostería la harina de almendra o de castaña.

### PARA EMPANAR O ENHARINAR

Cualquier harina “sin gluten” que tengas en casa puede servirte para estas elaboraciones, aunque con algunas quedará mejor que con otras.

Para enharinar pescado lo mejor es utilizar harina de arroz o de gar-

banzo, es la más fina y además de un sabor muy rico.

Para empanar puedes comprar pan rallado sin gluten o bien guardar el pan que os sobra y una vez seco rallarlo en la picadora o robot de cocina. También puedes utilizar copos de patata de sobre para sustituir al pan rallado. Son naturalmente sin gluten. Puedes utilizarlos en copos o triturarlos para que queden como polvo. Dan sabor a patata frita.

También puedes utilizar maíz frito "sin gluten" triturado o harina de otros frutos secos como la de almendra. Los cereales de desayuno sin

gluten, si los trituras, también te pueden servir como rebozado y sustituir al pan rallado sin gluten.

Para rebozar a la romana, cualquier harina que tengas te puede servir, aunque es importante quitar el sobranete de harina antes de pasarlo por huevo.

#### PARA HACER SALSAS O CROQUETAS

Algunos fabricantes también tienen harinas especiales para estas elaboraciones, aunque para no tener una harina para cada elaboración puedes perfectamente utilizar un preparado panificable, harina de arroz o maicena.

## ACERCA DE COMPRAR HARINAS PARA CELIACOS

Como norma general no debemos adquirir harinas de maíz, de arroz o de otros cereales "sin gluten" a granel. Estas suelen estar contaminadas con trazas de cereales con gluten. Esto es posible porque se comparten cosechadoras, transporte, proceso de molienda o almacenaje.

Las harinas sin gluten "aptas para celíacos" son aquellas que están preparadas especialmente para cubrir las necesidades de la persona con intolerancia al gluten.

Actualmente las marcas que mejor protegen al celíaco son aquellos que pasan los controles de seguridad más estrictos.

#### Marca de Garantía Controlado por FACE



La certificación con la marca de garantía "Controlado por FACE" se consigue mediante la verificación del sistema de calidad del fabricante, que debe incluir como PCC (punto

crítico de control) de su sistema APPCC el gluten en toda la cadena productiva, desde la recepción de la materia prima hasta el envasado del producto terminado. La verificación se realiza a través de entidades de certificación acreditadas por ENAC conforme a los criterios recogidos en la norma UNE: EN 45011:98. De esta manera se garantiza un producto final con unos niveles de gluten inferiores a 10 ppm (mg/kg), que es el límite crítico actualmente establecido.

#### Espiga Barrada



Es el símbolo internacional sin gluten. Se encuentra regulado por la AOECs (Asociación de Celíacos Europeos), quien delega en sus asociaciones miembros la concesión del uso y su control. En la actualidad, las industrias que deseen utilizar este símbolo deben certificarse en el "Sistema de Licencia Europea" (ELS).

Para que este símbolo tenga validez debe ir acompañado por el número de registro concedido por la asociación y una de las siguientes expresiones: "OATS", "100" o "100/OATS".



Si el símbolo no se acompaña de ninguna expresión, quiere decir que el producto contiene menos de 20 mg/kg (ppm) de gluten y no contiene avena.

OATS.- el producto contiene avena pura.

100.- el producto contiene hasta 100 mg/kg (ppm) de gluten y no contiene avena.

100/OATS.- el producto contiene hasta 100 mg/kg (ppm) de gluten y avena pura.

## ACERCA DE LA LEVADURA



### LEVADURA DE PANADERÍA

La levadura de panadería es un hongo microscópico que se utiliza como agente leudante de la masa de algunos tipos de panes y pasteles.

Cuando se mezcla con harina y algún líquido, fermenta y libera dióxido de carbono, que hace que la masa aumente de volumen. Dado que es un organismo vivo, si se manipula incorrectamente puede perder sus propiedades.

La temperatura más indicada oscila entre los 21° y los 36 °C, por lo que las recetas hacen hincapié en que los líquidos que se añadan a la mezcla deben estar templados y que la masa debe dejarse leudar/fermentar en un lugar cálido. Con temperaturas superiores a las indicadas la levadura pierde sus propiedades y la masa no llega a subir.

### Levadura fresca

La levadura de panadería fresca o prensada es dura, húmeda y de color beis claro. Se vende refrigerada y podemos encontrarla normalmente en la sección de lácteos refrigerados de algunos supermercados. No contiene gluten en su composición.

También se puede comprar en panaderías tradicionales ya que es la levadura que habitualmente utilizan los panaderos, pero no es recomendable adquirirla en estos establecimientos ya que podría estar contaminada fácilmente por el uso que se hace de ella.

Se conserva hasta dos semanas en el frigorífico.

Para activarla, póngala en un cuenco y cháfela con un tenedor junto con el líquido templado que especifique la receta.

### **Levadura deshidratada**

La levadura de panadería seca o deshidratada son gránulos medianos de color marrón claro.

También se compra en supermercados. Aunque se conserva por mucho tiempo, siempre es recomendable respetar la fecha de caducidad. Si la utiliza con posterioridad a la fecha indicada, compruebe que quede espumosa antes de añadir el resto de los ingredientes.

Para activarla, mezclar la levadura con el líquido indicado en la receta y dejar reposar 15', hasta que espume. Remover y verter sobre los ingredientes secos.

Existen pocas diferencias cualitativas entre los dos tipos de levadura, excepto por razones de comodidad y disponibilidad. Por el contrario, sí existen diferencias cuantitativas. Estas son las equivalencias aproximadas:

15 g de levadura fresca=  
10 g de levadura deshidratada

### **Levadura química en polvo**

La levadura química es un producto que permite dar esponjosidad a una



masa debido a la capacidad de liberar dióxido de carbono al ponerse en contacto con un líquido o someterse a la acción del calor, o ambas cosas. Es lo que se usa habitualmente para levar bizcochos y magdalenas.

Por regla general se suele emplear una cantidad de una cucharadita para hacer crecer una cantidad de harina de 250 g. Si se pasa en la cantidad el exceso hace que se formen burbujas y salgan a la superficie.

### **Bicarbonato sódico**

El bicarbonato sódico no da buen sabor a nuestras preparaciones a no ser que sea neutralizado con un ácido, como puede ser el limón o vinagre, y además es este ácido el que también ayuda a que el gas de dióxido de carbono se libere más rápidamente.

### **Gaseosas**

Es una mezcla de bicarbonato sódico y ácido tartárico que sirve para hacer subir las masas de repostería. Añade a la masa un sabor cítrico.

## ACERCA DE LA FERMENTACION

Para fermentar una masa se necesita levadura, tiempo, calor y humedad.

Es importante que el calor no supere nunca los 32 °C, ya que a temperatura superior las bacterias no crecen. De la temperatura y de la humedad dependerá también el tiempo que tarde en fermentar una masa.

Es conveniente tapar la masa con un paño húmedo o con un papel de film engrasado para que suba de modo uniforme.

Se considera que ya está fermentado cuando la masa ha doblado su volumen.

### CÓMO FERMENTAR EN CASA

El horno puede ser el lugar más adecuado para hacer de cámara de fermentación. Con este método se logra pues que las masas fermenten más rápido se consigue una temperatura idónea para que se fermente bien.

1. Calienta el horno a la mínima temperatura que puedas durante unos minutos.

2. Apaga el horno y comprueba que dentro haya un ambiente templado.

3. Mete la masa que desees y cierra la puerta del horno.

4. Para crear humedad dentro del horno, en un cazo poner agua a calentar y cuando esté hirviendo introducir dentro del horno.

Este método solo es eficaz si se emplea para masas que llevan levadura de panadería, no para masas tipo bizcochos que llevan levadura en polvo química o bicarbonato, estas últimas van directamente a hornear.

La masa también fermenta y sube en lugares frescos, incluso en un frigorífico, solo que así el fermentado es más largo. Si fermentas en el frigorífico, proceso que lleva unas 24 horas, deja después la masa a temperatura ambiente al menos media hora.



## COCINAR SIN LACTOSA

Si eres intolerante a la lactosa o bien no la tomas porque no te gusta la leche o no te sienta bien, no tienes que renunciar a cocinar.

En todas las recetas que llevan leche, esta se puede sustituir por leche sin lactosa o leche vegetal como la de almendra, soja o arroz. Ahora bien, estas le pueden dar un sabor diferente a la preparación.

En el caso de que tengas que sustituir la mantequilla en un bizcocho puedes hacerlo con margarina sin lactosa o con aceites vegetales como oliva o girasol. Para las recetas de galletas es mejor sustituir la mantequilla por margarina sin lactosa, aunque será conveniente corregir la cantidad de esta ya que la margarina es menos sólida.

## COCINAR PARA DIABÉTICOS

El problema que nos encontramos en este tipo de elaboraciones es el papel que el azúcar tiene en las masas, ya que además de aportar dulzor, también aporta humedad, lo que hace que se conserven mejor, da volumen y aporta color.

La mayoría de edulcorantes no calóricos resisten la cocción, a excepción del aspartamo y la estevia. Para elaboraciones de repostería se suele utilizar la sucralosa, tagatosa o preparados endulzantes especiales, aunque estos no son acalóricos, contienen la mitad de calorías del azúcar común.

En la repostería sin gluten se deberá sustituir el azúcar por la cantidad recomendada por el fabricante del edulcorante.



## PAN DE MOLDE

### Ingredientes:

- 375 g de leche sin lactosa
- 7 g de levadura fresca de panadería
- 10 g de azúcar
- 2 huevos
- 25 g de aceite de girasol
- 10 g de zumo de limón o una cucharadita de vinagre
- 400 g de harina Beiker
- 100 g de harina de arroz
- 1 cucharadita de sal

### Preparación:

1. Mezclar las harinas con la sal y el azúcar.
2. Separar un poco de leche para disolver la levadura.
3. Batir los huevos y mezclar con la leche, el aceite y el vinagre.
4. Mezclar todos los ingredientes con varilla eléctrica.
5. Aceitar un molde de plumcake y poner harina de arroz.
6. Dejar reposar la masa en el molde 30' o hasta que doble su volumen.
7. Hornear a 180 °C durante 40'.

## PAN DE NARANJA Y NUECES AL HORNO

### Ingredientes:

- 125 g de harina panificable Schär
- 125 g de harina panificable Beiker
- 125 ml de leche
- 125 ml de agua
- 25 g de mantequilla
- ½ cucharadita de sal y de azúcar
- 5-7 g de levadura seca de panadería
- 50 g de nueces troceadas
- 3 cucharadas de mermelada de naranja

### Preparación:

1. Mezclar los ingredientes.
2. Dejar reposar en bloque unos 15'.
3. Incorporar las nueces y la mermelada.
4. En un molde de plumcake, untado con aceite o con mantequilla, poner la masa. Colocar bien con una espátula.
5. Dejar fermentar hasta que doble su volumen.
6. Pintar con huevo y hornear a 220 °C.

# PAN RÁPIDO EN BOLSA DE ASAR

## Ingredientes:

- 450 g de Mix Pan de Schär
- 100 g de harina de arroz
- ½ litro de agua con gas (también puedes utilizar agua normal)
- 40 g de aceite de oliva
- 25 g de levadura fresca
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de goma xantana (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- Bolsa de asar

## Preparación:

1. Poner la harina, la sal y la goma xantana en un bol y mezclar dejando un hueco en el centro. Añadir 400 ml de agua y reservar 100 ml para disolver la levadura. Mezclar todo el agua.
2. Incorporar el aceite y la miel.
3. Amasar con paleta o mejor en la amasadora de la panificadora o en amasadora normal.
4. En la mesa de trabajo poner harina de arroz generosamente y amasar un poco hasta que no se pegue a las manos.
5. Darle forma de hogaza para que quepa en la bolsa.
6. Pintar con aceite de oliva y con sal y espolvorear harina de arroz encima.
7. Meter dentro de la bolsa y cerrar por una esquina dejando hueco para el pan.
8. Meter el pan en el horno en frío. Poner a 200 °C durante 50'.
9. ¡¡¡Ojo con el vapor al abrir la bolsa!!!



# PAN PARA PICNIC

## Ingredientes:

- 200 g de harina Beiker
- 150 ml de leche
- 100 ml de aceite de girasol o de oliva
- 2 huevos
- 1 cucharita de café de levadura química en polvo sin gluten
- 1 pizca de sal y otra de azúcar

## Preparación:

1. Mezclar la harina con la levadura.
2. Con la batidora mezclar todos los ingredientes.
3. En un molde, aceitar y poner un poquito de harina para que no se pegue.
4. Hornear a 200 °C hasta que esté dorado (25').

Este pan no necesita levadura fresca ya que no lo fermentamos. Se prepara como un bizcocho, pero con un molde de más superficie para que el pan no sea muy alto. Una vez frío lo abrimos en dos y lo podemos rellenar.

# BRIOCHE

## Ingredientes:

- 250 g de Mix Pan Mix B de Schär
- 15 g de levadura seca o 15 g de levadura fresca de panadería
- 100 g de azúcar
- 40 g de mantequilla
- 1 huevo
- 230 ml de agua templada
- 5 g de azúcar aromatizado con vainilla, ralladura de limón

## Preparación:

1. Mezclar bien la harina con la levadura seca. (Disolver la levadura fresca en agua templada; mezclar la levadura seca bien con la harina).
2. Agregar los demás ingredientes y trabajar bien la masa (3'). Rellenar unos moldes para brioches o para magdalenas previamente engrasados y enharinados y dejar fermentar en un lugar templado hasta que la masa haya duplicado su volumen (1 h).
3. Cocer en el horno precalentado. A 180 °C.

# PAN RÁPIDO EN LA SARTÉN

## Ingredientes:

- 250 g de Mix Pan de Schär
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar
- ½ paquete de levadura seca de panadería
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 100 ml de leche templada
- 100 ml de agua templada

## Preparación:

1. Mezclar la harina con la sal en un recipiente para amasar. Hacer un hoyo en el medio. Añadir la levadura y el azúcar. Verter aprox. 1/3 del líquido y esperar unos 10' hasta que la levadura forme burbujas. Añadir el resto del líquido y el aceite de oliva y amasar hasta conseguir una masa blanda.
2. (La masa no debe quedarse pegada en el recipiente). Cubrir el recipiente con un trapo húmedo y dejar reposar durante 10'.
3. Cortar la masa en cuatro trozos sobre la superficie enharinada. Formar bolas con las manos mojadas y ligeramente untadas en aceite. Presionar las bolas con el puño hasta darles formas de torta. Colocar las tortas sobre el papel para horno enharinado y dejarlas reposar durante 10' en un lugar cálido.
4. Calentar una sartén antiadherente y cubrirla con una fina capa de aceite de oliva. Cocer las tortas por ambos lados durante unos 3' hasta que estén doradas.



# HAMBURGUESA COMPLETA PARA CELÍACOS

## Ingredientes para 6 panecillos especial hamburguesa celíacos:

- 250 g de Mix Pan de Schär
- 75 g de preparado panificable Beiker
- 225 ml de leche entera (opción sin lactosa)
- 20 g de aceite de oliva
- 1 clara de huevo
- 20 g de azúcar
- 7 g de sal
- 8 g de levadura fresca de panadería
- 50 g de cebolla frita
- 50 g de bacón frito

## Elaboración:

1. En un bol pesar la harina. Hacer un hueco en el centro e incorporar la leche templada menos una poca en la que habremos disuelto la levadura.
2. Incorporar la clara, sal y azúcar y el aceite de oliva.
3. Mezclar con las varillas de amasado.
4. Incorporar la cebolla, el tomillo, las aceitunas, etc.
5. Formar bolas con las manos mojadas con agua para que no se nos pegue. (Las bolas tienen que ser todas del mismo tamaño).
6. Disponer las bolas sobre papel de horno o silicona, dejar fermentar hasta que doblen su volumen en un lugar cálido, tapado con un paño húmedo.
7. Hornear a 180 °C (el tiempo varía según el tamaño de las piezas).

## Ingredientes para preparar la hamburguesa:

- Carne picada mezcla de ternera y panceta de cerdo
- 1 yema de huevo
- Sal
- Pimienta
- Perejil fresco

## Preparación:

1. Mezclar bien la carne con los demás ingredientes y dejar reposar un rato.
2. Formar las hamburguesas y plancharlas.

Completar la hamburguesa con queso, rodaja de tomate y lechuga. Ketchup y mostaza a gustos

# PAN DE MOLDE INTEGRAL EN PANIFICADORA

## Ingredientes:

- 250 g Mix Pan de Schär
- 60 g de harina integral de soja Baukof
- 60 g de harina de trigo sarraceno Baukof
- 300 ml de agua templada
- 20 g de aceite de oliva
- 4 g de sal
- 10 g de levadura seca de panadería

## Preparación:

1. En el recipiente de la panificadora, mezclar el agua, el aceite y la sal. A continuación las harinas y la levadura.
2. Programar para pan sin gluten o un programa largo.

# BOLLOS DE PAN O BAGUETTES

## Ingredientes:

- 500 g de Mix Pan de Schär
- 15 g de levadura fresca o 10 g de levadura seca de panadería
- 450 ml de agua con gas
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

## Preparación:

1. Poner la harina en una fuente dejando un hueco en el centro. Disolver la levadura y la pizca de azúcar en el agua tibia.
2. Verter la mezcla de levadura y agua en el hueco y mezclar ligeramente con la harina hasta obtener una masa cremosa.
3. Dejar reposar en un lugar caliente unos 10' hasta que la levadura empiece a actuar.
4. Espolvorear la tabla de amasar con harina, cortar trozos de masa de unos 80 g con las manos untadas en aceite darle la forma deseada al bollo. Hacer unos cortes con el chuchillo en la superficie de la masa y decorarla con semillas si se desea.
5. Colocar los bollos en una bandeja grande forrada con papel horneable, taparlos con un paño húmedo y dejar que reposen en un sitio templado hasta que doblen su volumen.
6. Hornear los bollos en el horno precalentado a 220 °C durante unos 30'.

# GALLETAS SALADAS

## Ingredientes:

- 250 g de harina Beiker
- 50 g de aceite
- 68-80 ml de agua
- 1 huevo
- Sal gorda o en escamas, ajo en polvo, aceitunas, tomate seco...
- 1½ cucharadita de levadura química en polvo sin gluten

## Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Amasar hasta conseguir una masa firme.
3. Dejar reposar 10'.
4. Estirar con un rodillo y corta con cortapastas o moldes. Puedes utilizar harina de arroz para estirar la masa.
5. Colocar las galletas en una fuente de horno con papel, pintarlo con huevo batido y adornar.
6. Hornear a 200 °C hasta que estén doradas.

\*Puedes incluir ralladura de limón o de naranja para aromatizar.

# BIZCOCHITO DE YOGUR

## Ingredientes:

- 1 yogur natural o de sabor limón
- ½ envase de yogur de aceite de girasol
- 2 envases de azúcar
- 3 envases de yogur de harina de repostería o maicena
- 3 huevos
- ½ sobre de levadura química en polvo sin gluten

## Preparación:

1. Con la varilla, mezclar bien los huevos con el yogur, el aceite y el azúcar.
2. Mezclar la harina y la levadura. Tamizar sobre la mezcla anterior y mezclar bien con la varilla.
3. Precalentar el horno a 180 °C.
4. Engrasar un molde y verter la mezcla en él.
5. Hornear a 180 °C durante unos 30'. Para saber si está cocido, introducir la punta de un cuchillo o una aguja larga y cuando esta no salga húmeda ya está terminado.

# BIZCOCHO DE CALABAZA CON PASAS Y NUECES

## Ingredientes:

- 300 g de calabaza naranja
- 4 huevos
- 250 g de azúcar
- 75 g de aceite de oliva
- 300 g de harina Mix Dolci de Dr. Schär
- 1 sobre de levadura química en polvo sin gluten
- 50 g de pasas
- 50 g de nueces

## Preparación:

1. Cocer la calabaza con un poquito de agua en el microondas. Alrededor de 4'.
2. En un bol, batir los huevos con el azúcar y el aceite.
3. Mezclar la harina con la levadura y con el azúcar.
4. Mezclarlo todo y después de unas vueltas con la varilla añadir la calabaza triturada.
5. Añadir las nueces y las pasas.
6. Hornear a 180 °C unos 45'.



# BIZCOCHO DE PLÁTANO Y NUECES

## Ingredientes:

- 3 huevos
- 150 g de mantequilla
- 150 g de azúcar
- 175 g de harina de repostería
- 1/2 sobre de levadura química en polvo
- 2 plátanos maduros
- Esencia de vainilla (opcional)
- 100 g de nueces
- Azúcar glas

### \*¡TRUCO!

Podemos aprovechar esos plátanos que se van quedando en el frutero maduros. Lo he acompañado con nueces, pero podemos acompañarlo con cualquier fruto seco y con pepitas de chocolate, que va muy bien con el plátano. Estos bizcochos caseros y con frutas hacen que sean unos desayunos o meriendas sanas y muy adecuadas para los niños.

## Elaboración:

1. Batir el azúcar con la margarina y la esencia de vainilla hasta que quede como una crema.
2. Incorporar los huevos batidos.
3. Chafar los plátanos con un tenedor y juntarlo a la mezcla anterior junto con las nueces.
4. En un bol mezclar la harina con la levadura. Tamizar sobre la masa y mezclar muy bien.
5. Preparar un molde alargado engrasado y enharinado donde pondremos la masa.
6. Cocer en el horno, previamente calentado a 175 °C, unos 45'.

# BIZCOCHO DE ZANAHORIAS

## Ingredientes:

- 1 vaso de zanahoria rallada
- 4 huevos
- 150 g de azúcar
- 2 vasos de harina Mix Dolci de Dr. Schär
- 1 vaso de aceite de girasol
- 1 sobre de levadura química en polvo

## Preparación:

1. Batir en un bol el azúcar con los huevos.
2. Añadir el aceite, la zanahoria y después la harina con la levadura. Mezclamos bien.
3. Poner en un molde untado con aceite y espolvoreado de harina.
4. Hornear a 180 °C durante 30-40' aproximadamente. Pinchar con un palillo de vez en cuando para ver si está hecho.
5. Sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.



# TARTA DE QUESO Y ARÁNDANOS SIN HORNO

## Ingredientes para la base:

- 80 g de mantequilla derretida
- 200 g de galletas tipo María sin gluten

## Ingredientes para el relleno:

- 350 g de nata
- 40 g de azúcar
- 350 g de queso Philadelphia Original
- 5 g de gelatina neutra en polvo o 3 láminas de gelatina natural

## Ingredientes para la cobertura:

- Mermelada de arándanos

Para esta cantidad de relleno se necesita un molde de al menos 28 cm de diámetro.

## Preparación:

1. Se desmenuzan las galletas. Se añade la mantequilla derretida y se trabaja la mezcla. Se coloca la mezcla en el molde y se deja enfriar 10' en la nevera.
2. Por otro lado, se pone a hervir la nata, el azúcar y el queso Philadelphia. Fuera del fuego se cuele y se añade la gelatina.
3. Se introduce la mezcla en el molde y se guarda seis horas en la nevera antes de servirlo.
4. Después se cubre con la mermelada.



# BROWNIE DE CHOCOLATE AL MICROONDAS

## Ingredientes:

- 200 g de chocolate fondant sin gluten
- 200 g de harina de almendras
- 130 g de margarina
- 4 huevos
- 100 g de azúcar
- 1 cucharadita de postre de levadura química en polvo

## Preparación:

1. En el microondas calentar el chocolate con la margarina. Hacerlo a baja potencia y de poco a poco para que no se queme el chocolate.
2. Añadir los huevos, el azúcar, la harina de almendras y la levadura.
3. En un molde apto para micro poner la mezcla.
4. Cocer en el micro a 600 vatios. Empezamos por 4' y comprobamos y vamos cociendo de 2' en 2'.

# TARTA DE CHOCOLATE EN EL MICROONDAS

## Ingredientes para el bizcocho:

- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de azúcar
- 2 vasos de harina Beiker, (de repostería o maicena)
- 1 sobre de levadura en polvo química
- 1 vaso de cacao en polvo puro
- 4 huevos grandes XL

## Preparación:

1. Preparar todos los ingredientes a temperatura ambiente y engrasar un molde con mantequilla.
2. Mezclar enérgicamente los ingredientes en un bol. Tamizar la harina y la levadura con un colador. Verter en el molde apto para microondas.
3. Hornear en el microondas a potencia máxima durante 9'.

## Ingredientes para el almíbar:

- 200 g de azúcar
- 100 g de agua
- Un chorrito de ron o vino dulce

## Preparación:

1. Cocer en el microondas a potencia máxima hasta conseguir un almíbar y bañar el bizcocho. Rellenar el bizcocho de mermelada de fresa.
3. Decorar el bizcocho con cobertura de chocolate (misma cantidad de cobertura que de nata y algo de mantequilla), con almendra granillo, coco rallado, lacasitos de colores, fruta fresca cortada...

# TORTA DE ALMENDRAS

## Ingredientes:

Mantequilla para engrasar  
5 huevos  
175 g de azúcar lustre  
175 g de almendras molidas  
Cáscara rallada de un limón

## Para el almíbar de naranja:

El zumo de 2 naranjas  
50 g de azúcar  
1 trozo de canela en rama

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 °C. Engrasar con mantequilla un molde de pastel de base extraíble de 20 cm. Cortar un círculo de papel sulfurizado, ponerlo en el molde y engrasarlo con mantequilla.
2. Separar las claras de las yemas. Batir las yemas de huevo con el azúcar hasta que adquieran una consistencia ligera y cremosa. A continuación, ir echando las almendras molidas y la piel de limón. Batir las claras a punto de nieve y echar una parte sobre las yemas y el azúcar para suavizarlo. Añadir el resto.
3. Verter la mezcla en el molde preparado y meterlo en el horno precalentado durante 40'. Hacer la prueba del punzón para asegurarse de que el pastel está cocido.
4. Cuando el pastel esté hecho, retirarlo del horno y dejarlo enfriar. Pasar un cuchillo por el borde del pastel para separarlo del molde y luego volcarlo sobre un plato. Retirar el forro del molde pegado al pastel. Hacer unos agujeros profundos en la parte superior del pastel con un punzón.
5. Para hacer el almíbar de naranja, poner el zumo de naranja, el azúcar y la canela en rama en un cazo 5-6', hasta que se disuelva el azúcar. Dejarlo enfriar y luego verterlo por encima del pastel (el almíbar se absorberá por los agujeros). Adornar con la rama de canela.



# GALLETITAS DE ALMENDRAS

## Ingredientes (para unas 20-25 galletas):

120 g de azúcar glas  
85 g de almendra cruda molida  
1 clara de huevo  
20-25 almendras crudas enteras

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 170 °C.
2. En un bol mezclar el azúcar y la almendra molida.
3. Cuando esté bien mezclado, añadir la clara de huevo y seguir mezclando con una espátula.
4. Cuando la masa sea homogénea, poner en la manga pastelera. Hacer porciones de unos 2 cm de diámetro sobre una bandeja cubierta con papel para horno. (Las porciones tienen que estar separadas para que al hacerse las galletas no se toquen).
5. Para decorar, poner una almendra sobre cada galletita o un poquito de azúcar para que se caramelicé o también un poquito de almendras granillo.

Esta receta es fácil de preparar y además no se utilizan más que ingredientes totalmente naturales.

Se pueden aromatizar con ralladura de limón o de naranja.

# GALLETAS CON PEPITAS DE CHOCOLATE

## Ingredientes:

200 g de harina Mix Dolci Schär  
100 g de mantequilla fría  
100 g de azúcar o 75 g de azúcar y 25 g avainillado  
1 huevo  
1 cucharadita de levadura química en polvo sin gluten  
2-3 cucharadas de pepitas sin gluten  
Leche para pintar  
Sirope de chocolate para decorar sin gluten

## Preparación:

1. Mezclar la harina, la levadura y el azúcar. Incorporar la mantequilla fría en trozos y el huevo amasando rápidamente con las manos. Incorporar por último las pepitas de chocolate.
2. Formar tres barritas de 3 cm de diámetro y dejar que reposen una hora en la nevera.
3. Con un cuchillo, cortar las barritas frías en rodajas finas y ponerlas en una bandeja forrada con papel de horno.
4. Pintar las galletas con leche y hornearlas hasta que doren en el horno precalentado a 180 °C.

# TORTITAS O DORAYAKIS



## Ingredientes:

- 100 g de preparado panificable Beiker
- 50 g de azúcar
- 50 ml de agua
- 20 g de miel
- 2 huevos
- 1 cucharadita de azúcar avainillado
- ½ cucharadita de levadura química en polvo sin gluten

## Preparación:

1. Tamizar la harina. Mezclar con la levadura y el azúcar.
2. Batir los huevos con la miel. Agregar la harina tamizada con la levadura y el azúcar y mezclar.
3. Verter el agua poco a poco a la vez que vamos mezclando la masa. Reposar a temperatura ambiente unos 20-30'.
4. Tras los 30', agregar la cucharada de agua y volver a mezclar.
5. En una sartén antiadherente, untar con una pequeña cantidad de aceite o de mantequilla y cuando esté caliente, con una cuchara, ir haciendo tortitas. Para saber que está cuajada por debajo esperar a que la masa forme pequeñas burbujas y darle la vuelta para terminarlas de hacer.

# GOFRES



## Ingredientes:

- 125 g de margarina o mantequilla
- 3 huevos
- 50 g de azúcar
- 1 cucharadita de azúcar glas
- Azúcar vainillada
- 2 cucharaditas de levadura química en polvo "sin gluten"
- 250 g de preparado panificable Beiker
- 1 cucharadita de canela
- 125 g de agua templada

## Preparación:

1. Batir la mantequilla (o margarina) y los tres azúcares hasta que esté espumoso, añadir a continuación los huevos de uno en uno.
2. Añadir el preparado panificable Beiker junto con la levadura, el agua templada y la canela.
3. Hornear inmediatamente en la gofrera por tandas a temperatura media.
4. Servir calientes.

# CHURROS

## Ingredientes:

- 1 vaso de Mix Pan de Schär
- 1 vaso de agua
- ½ cucharadita de sal
- Azúcar para endulzar

## Preparación:

1. Poner el agua con la sal en un cazo al fuego.
2. Cuando esté hirviendo, retirar y añadir la harina de una sola vez.
3. Inmediatamente mezclar enérgicamente.
4. Introducir en la churrera.
5. Freír en una sartén con abundante aceite caliente.



## \*TRUCO!

Si queréis congelarlos, id cortando los churros y apoyándolos en papel de horno para que no se pegue la masa. Meterlos al congelador.  
Una vez congelados, ponerlos en una bolsa de congelación.  
Para freírlos no hace falta descongelar.

# TORTAS DE ACEITE

## Ingredientes:

- 200 g de harina Beiker
- 80 g de agua templada
- 50 g de aceite de oliva
- 20 g de anís
- 15 g de azúcar
- 5 g de levadura fresca de panadería
- 1 cucharadita de sésamo o ajonjolí
- 1 cucharadita de anís en grano
- La piel de medio limón
- 1 pellizco de sal

## Preparación:

1. Calentar el aceite con la cáscara de limón, retirar del fuego y añadir el anís.
2. Cuando el aceite esté frío mezclar con todos los ingredientes.
3. Dejar fermentar hasta que doble su volumen.
4. Formar las tortas, pintar con huevo, espolvorear con azúcar y hornear a 220 °C hasta que estén doradas (unos 10').

Estas tortas son típicas de Castilleja de la Cuesta, un pueblo de Sevilla donde se elaboran desde el siglo XIX. Fueron Inés Rosales y Concepción Cansino las pioneras en la fabricación de estas tortas, que se llevaban en canastos para venderlas en Castilleja y en Sevilla y pronto surgieron otros obradores dedicados a su elaboración.  
Están riquísimas en el desayuno y la merienda.

# ROSQUILLAS FRITAS

## Ingredientes:

- 3 huevos grandes
- 3 tazas de café de azúcar
- 3 tazas de café de leche
- 1 taza de café de anís seco
- 3 gaseosas de sobres dobles
- 600 g de Mix Pan de Schär
- Aceite de oliva

## Preparación:

1. Batir las claras sin llegar a punto de nieve, añadir el azúcar y batir un poco más.
2. Agregar las yemas. Después la leche, el aceite y las gaseosas (los dos sobres).
3. Por último, añadir la harina, poco a poco y espolvoreándola para que no haga grumos; mezclamos con la mano, sin amasar, hasta conseguir una masa que nos permita hacer las rosquillas, pero que quede un poco blanda.
4. Con las manos untadas de aceite se van haciendo las rosquillas, que se frien en abundante aceite, procurando que se hagan despacio para que se cuezan bien por dentro. Ya fritas, poner en una fuente con papel absorbente, espolvoreándolas con azúcar antes de que se enfríen.

# EMPANADILLAS Y EMPANADA

## Ingredientes:

- 400 g de harina sin gluten Proceli
- 50 g de agua templada
- 50 ml de aceite
- 50 ml de vino blanco
- 2 huevos pequeños
- 3 nueces de mantequilla
- 1 sobre de levadura de panadería de 10 g o 15 g de levadura fresca
- 1 cucharadita de sal

## Preparación:

1. Batir la mantequilla hasta que queda blanda y añadir la harina, la sal y amasar.
2. Mezclar la levadura con el agua, incorporar y amasar. Añadir el huevo batido, el aceite y el vino. Mezclar y dejar reposar unos 20' en la nevera.
3. Estirar con el rodillo y cortar círculos con la ayuda de un vaso.
4. Rellenar y doblar a la mitad. Humedecer los bordes con agua y aplastar con un tenedor para que no se salga el relleno.
5. Pintar con huevo, pinchar y meter al horno a 180 °C durante 30'.

SALADA: atún y tomate.  
DULCE: manzana, canela y azúcar.



## GAMBAS CON GABARDINA

### Ingredientes para la gabardina:

- 65 g de harina de arroz (Mercadona)
- 50 g de agua
- 1 cucharadita de café de aceite de oliva
- Sal
- 1 huevo

### Preparación:

1. Separar la yema de la clara.
2. Mezclar la yema, la harina, el agua, el aceite de oliva y la sal.
3. Montar la clara a punto de nieve.
4. Mezclar la clara con la masa con mucho cuidado.
5. Limpiar las gambas dejando la cola para poder cogerlas.
6. Calentar una sartén pequeña con abundante aceite de oliva suave.
7. Introducir las gambas en la masa e inmediatamente pasar a freír.
8. Una vez doradas, retirar y dejar reposar sobre papel absorbente.
9. Comer caliente.

Podemos cambiar la harina de arroz por otras sin gluten como maicena o alguna panificable (Beiker). Con otras marcas lo mejor es ajustar el agua. Con esta masa también podemos rebozar otros pescados o incluso manzana y pasar por la azúcar y canela.

## CROQUETAS DE JAMÓN

### Ingredientes:

- 700-800 ml de leche
- Harina panificable Beiker
- 1 cebolla grande
- Jamón serrano o york, pollo, bacalao, merluza (a elegir)
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta o nuez moscada
- Huevos
- Pan rallado

### Preparación:

1. Pochar la cebolla.
2. Añadir la harina, dorar un poquito.
3. Ir agregando la leche poco a poco. Ir cocinando la masa hasta que no queden grumos.
4. Incorporar el jamón troceado.
5. Dejar enfriar en un recipiente de cristal. (Cuando la masa se despegue de la sartén ya estará cocinada).
6. Cuando esté fría, formas croquetas y pasarlas por huevo y pan rallado.
7. Freír en abundante aceite.

También las puedes congelar, primero en un plato o plástico, y una vez congeladas pasar a una bolsa de congelación.

# FLAN DE HUEVO

## Ingredientes:

- 3 huevos XL
- 6 yemas de huevo
- 200 g de azúcar
- 750 ml de leche entera

## Ingredientes para el caramelo:

- 5 cucharadas de azúcar granulada blanca
- 3 cucharadas de agua
- Unas gotas de limón exprimido

## Preparación del caramelo:

1. Poner un cazo o una sartén al fuego a temperatura media. Añadir 5 cucharadas de azúcar granulada blanca y 3 cucharadas de agua.
2. Dejar a fuego medio sin remover. Cuando salgan burbujas, remover con cuchara de madera.
3. Retirar del fuego y remover hasta que alcance ese color miel tostado, añadir unas gotas de zumo de limón.
4. Dejar que se temple un minuto y caramelizamos las paredes del recipiente de las flaneras.

## Preparación del flan de huevo:

1. A las 6 yemas, añadir tres huevos enteros grandes, el azúcar y la leche entera. Batir todo hasta que quede una masa cremosa y con un poco de espuma. Reservar.
2. Rellenar la bandeja central del horno con agua y subir la temperatura a 200 °C hasta que empiece a hervir el agua.
3. Poner la crema de flan en pequeños moldes de flan o en una flanera individual. Cubrir con papel de aluminio y meterlos al horno en la bandeja con el agua durante 50-60' a 200 °C.
4. Retirar el papel de aluminio al final para que se doren.
5. Al cabo de los 50' probar con un cuchillo para ver si están totalmente cuajados. Si sale limpio ya estarán listos, si no, los dejamos un poquito más.
6. Dejar enfriar a temperatura ambiente y después meterlos en la nevera, estarán mucho mejor fríos y de un día para otro. Desmoldar con cuidado en un plato para que se bañe todo el flan con el caramelo y a disfrutar. ¡De rechupete!



# FLAN DE YOGUR

## Ingredientes:

- 3 yogures
- 4 huevos
- 4 cucharadas colmadas de azúcar

## Preparación:

1. Batir los huevos con azúcar hasta que estén espumosos.
2. Añadir los yogures y mezclar bien.
3. Poner en una flanera al baño maría hasta que se cuaje.

# ARROZ CON LECHE

## Ingredientes:

- 1  $\frac{1}{4}$  l de leche
- 115 g de arroz
- 100 g de azúcar
- 2 trozos de corteza de limón
- 2 trozos de corteza de naranja
- 1 rama de canela
- $\frac{1}{2}$  vaina de vainilla
- Canela en polvo

## Preparación:

1. Poner en una cazuela la leche, el arroz, una rama de canela y media vaina de vainilla. Añadir la corteza de limón y la de naranja. Remover y dejar cocinar, a fuego suave, durante 40-45'. Remover cada 4-5' para que no se pegue.
2. Cuando el arroz con leche adquiera una textura melosa, agregar el azúcar. Remover y dejar cocinar un poco más (5'-10').
3. Retirar la canela, la vainilla y las cortezas de naranja y de limón. Dejar atemperar y repartir en 4 copas. Espolvorear canela por encima y servir. Decorar las copas de arroz con leche con unas hojitas de menta.

Para que no se encalle el arroz es importante poner a cocer todos los ingredientes en frío.



# NATILLAS

## Ingredientes (para 6 personas):

1 l de leche  
8 cucharadas de azúcar  
8 yemas de huevo  
Raspadura de naranja

Canela en rama  
Canela en polvo

## Preparación:

1. Poner la leche en una olla con 2 cucharadas de azúcar y la raspadura de limón, posteriormente calentar hasta que empiece a hervir. A continuación batir las yemas con el resto del azúcar.
2. Una vez haya hervido la leche, retirar del fuego e ir incorporando las yemas y la canela en rama. Mezclar bien para que los ingredientes se unan y se forme una masa homogénea.
3. Evitar que vuelva a hervir. Para servir, ponerlo en una fuente o en pequeños vasos y espolvorear con la canela en polvo. Guardar en el refrigerador hasta la hora de consumir. Consumir bien frías.



# CREMA PASTELERA



## Ingredientes:

- ½ l de leche
- 4 yemas
- 120 g de azúcar
- 50 g de maicena
- 50 g de mantequilla sin sal
- 1 vaina de vainilla
- Cáscara de medio limón (opcional)

## Preparación:

1. Preparar la vaina de vainilla sacando las semillas de su interior (ver cómo utilizar la vainilla). Guardar en el frigorífico medio vaso de leche para disolver más tarde la maicena (la maicena se disuelve mejor en líquidos fríos).
2. Poner el resto de la leche en una cacerola al fuego y añadir la vaina de vainilla con sus semillas y la cáscara de limón. Dejamos a fuego medio hasta que casi hierva la leche y entonces apagamos el fuego, apartamos la cacerola y tapamos con un plato.
3. Dejar reposar la leche para que se mezclen los sabores durante 30 minutos. Colar la leche retirando la vaina de vainilla y la cáscara de limón. Volver a calentar la leche que acabamos de colar dejándola a fuego medio-bajo.
4. Mientras se calienta la leche, coger un bol o un cuenco grande y añadir el azúcar y las yemas de huevo. Batir bien hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Reservar esta mezcla para más tarde.
5. Disolver la maicena en la leche fría. Incorporar al fuego. Remover bien con cuidado de que no se formen grumos. Seguir así hasta que la crema esté casi hirviendo.
6. Apartar la leche del fuego y añadir el batido de azúcar y yemas. Remover rápidamente con las varillas para que la yema no cuaje de forma inmediata por el calor. Remover mientras se espesa la crema pastelera a fuego lento. Retirar del fuego.

### \*TRUCO!

Si la quieres más cremosa y suave añade la mantequilla con la crema aún caliente y remueve bien hasta que se incorpore bien.

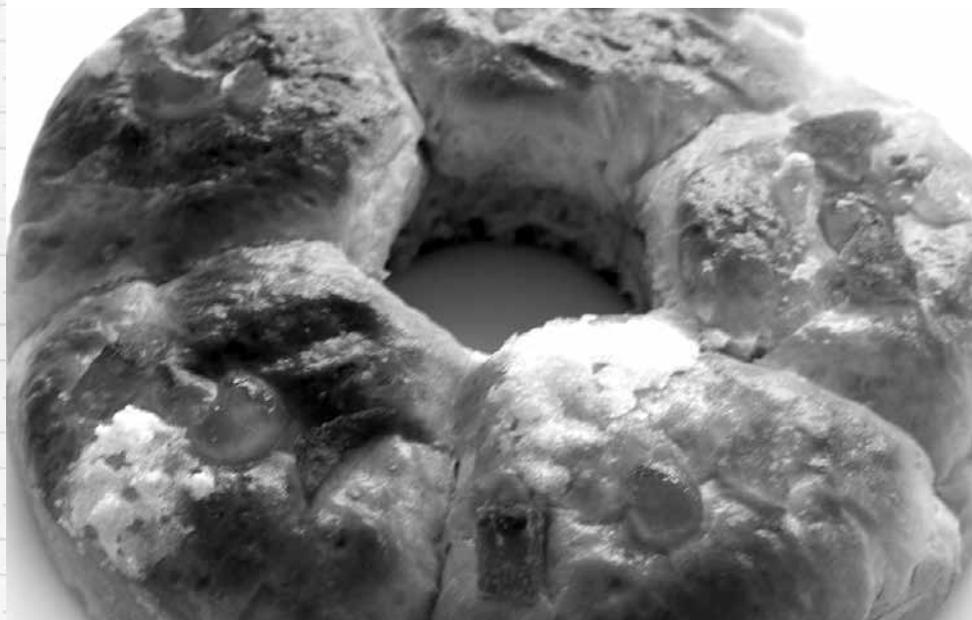
# ROSCÓN DE REYES

## Ingredientes:

- 130 g de leche entera
- 2 huevos
- 15 g de agua de azahar
- 70 g de mantequilla
- Un pellizco de sal
- 120 g de azúcar
- La ralladura de un limón y/o una naranja
- 320 g de harina panificable sin gluten (Mix Pan de Schär)
- 110 g de harina Beiker
- 12 g de levadura fresca de panadería
- Frutas escarchadas

## Preparación:

1. Mezclar las harinas.
2. Disolver la levadura con la leche templada y parte de la harina, mezclar bien y dejar fermentar tapado con un film en el horno previamente calentado a 50 °C. Apagar el horno. Dejar hasta que doble su volumen.
3. Mezclar los demás ingredientes, la mantequilla en pomada, los huevos batidos, la leche templada...
4. Integrar las dos masas en una.
5. Formar el roscón sobre papel de horno y dejar fermentar hasta que doble su volumen.
6. Precalentar el horno a 250 °C.
7. Pintar el roscón con huevo batido y decorar.
8. Bajar la temperatura del horno a 200 °C y hornear hasta que esté cocido.



# BIZCOCHO DE NAVIDAD

## Ingredientes:

- 300 g de mantequilla
- 300 g de harina sin gluten para repostería
- 300 g de azúcar glas
- 4 yemas de huevo
- 4 claras de huevo
- 100 g de arándanos secos
- 100 g de nueces peladas
- 50 g de uvas pasas
- 1 cucharadita de canela

## Preparación:

1. Poner en un bol la mantequilla a punto de pomada y montarla con la batidora de varillas hasta que emulsione. Añadir poco a poco parte del azúcar glas sin dejar de batir e incorporar las yemas de huevo. Seguir montando hasta conseguir una crema esponjosa y agregar la harina.
2. Batir las claras a punto de nieve con la varilla y mezclar con más azúcar glas. Incorporar poco a poco a la masa anterior y seguir montando. Añadir la canela, los arándanos, las pasas y las nueces. Incorporar todo el azúcar glas restante. Mezclar bien con la lengua realizando suaves movimientos envolventes.
3. Espolvorear un molde con harina y retirar el exceso. Rellenar con la masa y hornear (previamente caliente) a 165 °C durante 35'.

# POLVORONES DE ALMENDRAS

## Ingredientes:

- 200 g de harina sin gluten para repostería
- 200 g de azúcar glas
- 120 g de almendra molida
- 150 g de manteca de cerdo
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharadita de canela molida

## Preparación:

1. Tostar un poco la harina y la almendra molida en el horno. Dejar enfriar.
2. Pasar la harina por un colador y ponerla en un recipiente. Poner en el centro el resto de los ingredientes y mezclar con las manos (sin amasar) hasta formar una pasta fina.
3. Aplanar la masa con el rodillo, dejándola de 1,5 cm de grosor. Cortar en discos pequeños y colocar en placas de horno.
4. Cocer a 200 °C durante 10-15'. Cuando estén fríos espolvorear con azúcar glas.

# NEVADITOS DE NAVIDAD

## Ingredientes:

- 700-800 ml de leche
- Harina panificable Beiker
- 70 g de harina de arroz aprox.
- 250 g de Mix Dolci Schär aprox.
- 200 g de manteca de cerdo a temperatura ambiente (o algo más)
- 100 ml de vino blanco
- Ralladura de limón (optativo)
- Una pizca de sal fina
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de levadura química en polvo (optativo)

## Preparación:

1. Tamizar las harinas con la levadura y la sal. Reservar.
2. Poner a punto de pomada la manteca de cerdo. Batir con el vino poco a poco hasta que ligen por completo.
3. Añadir el azúcar y batir un poco más. Con una espátula primero y a mano después. Ir uniendo la mezcla de manteca con las harinas hasta obtener una masa lisa y suave. Asegurarnos de que no queden grumos de harina.
4. Volcar la masa en film transparente y dar forma de disco (si las vamos a cortar con cortapastas) o dar forma de cilindro (si queremos cortar las galletas "a lo rústico"). Meter en la nevera 30' mínimo.
5. Precalentar el horno a 200 °C. Colocar en el horno y hornear 5'. A continuación bajar la temperatura a 180 °C durante unos 40'. Retirar a una rejilla y rebozar con azúcar glas cuando aún están calientes. Una vez enfríen, podemos espolvorearlos con más azúcar.



# PANETTONE DE NAVIDAD

## Ingredientes:

- 350 g de Mix Pan de Schär
- 15 g de levadura fresca de panadería
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 50 g de azúcar
- 1 pizca de sal
- 2 huevos y 1 clara
- 50 g de mantequilla blanda
- 180 g de leche templada
- 80 g de pasas, 120 g de frutas confitadas, 50 g de almendras granillo
- Ralladura de limón
- 30 g de mantequilla para pintar

## Preparación:

1. Masa madre: mezclar parte de la leche con la levadura fresca prensada diluida en ella. Amasar y dejar fermentar.
2. Mezclar el resto de ingredientes.
3. Cuando la masa madre esté fermentada mezclarla con la otra mezcla, amasar bien.
4. Añadir las frutas confitadas y la ralladura de limón, las almendras y las pasas.
5. Precalentar el horno a 220 °C y hornear el panettone durante 10'. Bajar la temperatura a 200 °C. Tras 30' pintar la superficie con mantequilla. Cubrir con papel de aluminio y dejar hornear otros 10'.

Puedes hacerlo en un molde para panettone o bien en un molde alto o bien en moldes individuales para muffins.



# PIZZA MARGARITA

## Ingredientes:

Masa de pan (ver receta masa de pan)  
Salsa de tomate  
Queso mozzarella

## Preparación:

1. Con la misma masa con la que preparamos pan, se estira y redondea en forma de pizza, se deja fermentar.
2. Se cubre de salsa de tomate y de queso.
3. Hornear a 240 °C hasta que esté bien dorada.



# RISOTTO DE SETAS Y TRUFA

## Ingredientes:

Arroz arborio  
1 cebolla  
Setas variadas (boletus, seta de cardo deshidratada...)  
Trufa tuber melanosporum  
Caldo  
Vino blanco  
Mascarpone  
Queso parmesano  
Sal

Para el caldo de carne: 1 pollo, ternera, manitas de cerdo, verdura y garbanzos. Es mejor blanquear el pollo y las manitas. En agua fría y cuando empieza a hervir. Colar y pasar a una olla limpia todo cubierto y cocer 3-4 h a fuego muy lento.

## Elaboración:

1. Rehogar la cebolla picada sin que coja color. Añadir las setas cortadas en dados y seguir rehogando.
2. Incorporar el arroz y rehogar a fuego muy lento. Mojar con el vino blanco y dejar que se evapore. Incorporar caldo en pequeñas cantidades moviendo constantemente hasta que el arroz esté cocido (para que suelte el almidón).
3. Cuando esté casi a punto, añadir el queso mascarpone y el parmesano rallado. Poner a punto de sal y servir.
4. Para el caldo de pescado, siempre es mejor rehogar primero las verduras y el pescado. Cubrir de agua. Cocer solo 25-30'. Cuando falten 5', añadir un buen puñado de perejil. Igual de pescado que de agua.

# ÑOQUIS DE PATATA CON SALSA Y QUESOS

## Ingredientes para preparar los ñoquis:

- 200 g de puré de patatas
- 80-100 g de maicena
- 1 huevo
- Sal, pimienta y nuez moscada

## Preparación:

1. Cocer o asar las patatas con piel, pelar y pasar por el pasapurés.
2. Dejar enfriar el puré.
3. Mezclar el puré con la harina, el huevo, la sal y la pimienta.
4. Hacer una masa. Enharinar la encimera e ir amasando. (Estará preparada cuando no se nos pegue en las manos).
5. Preparar unos cilindros como un dedo de gordo. Cortar porciones entre 1 y 2 cm (al gusto). Marcar con un tenedor para darle la forma.
6. Introducir en una olla con abundante agua salada hirviendo. (Estarán cocidos cuando suban a la superficie).

## Ingredientes para la salsa 4 quesos:

- Cheddar natural
- Pecorino
- Parmesano
- Mozzarella
- Nata para cocinar 35 % mat. grasa

## Preparación:

1. En un cazo con fuego bajo mezclar los 4 quesos hasta que estén casi derretidos.
2. Poner un poco de nata, al gusto. Cocinar unos minutos.

# FOCACCIA

## Ingredientes para la masa:

- 300 g de Mix Pan de Schär
- 250 g de agua
- 7-8 g de levadura fresca
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 8 g de sal

## Preparación:

1. Disolver la levadura en parte del agua, dejar reposar 10'.
2. Mezclar el resto de ingredientes y amasar.
3. Dejar fermentar en un lugar cálido y húmedo al menos durante 30'.
4. Volver a amasar y estirar la masa hasta un dedo de espesor. Dejarlo fermentar de nuevo.
5. Untar con aceite de oliva la superficie, poner romero fresco, aceitunas y sal gorda. (También se puede untar con una majada de aceite, ajo y perejil, queso rallado y cebolla).

# PASTA FRESCA AL HUEVO

## TAGLIATELLE AL PESTO Y A LA BOLOÑESA

### Ingredientes para la pasta fresca:

- 100 g de harina Schär
- 1 huevo
- 1 cucharada sopera de aceite
- 1 cucharada sopera de agua

### Preparación:

1. Hacer un volcán con la harina y colocar todos los ingredientes en el centro.
2. Mezclar bien todos los ingredientes y amasar hasta que la masa sea fina y homogénea.
3. Dividir la masa en trozos pequeños y pasarlos por la máquina.
4. Cocer en abundante agua salada durante 5'.

### Ingredientes para la salsa pesto:

- 50 g de albahaca
- 60 g de piñones
- 2-4 dientes de ajo
- 120 ml de aceite de oliva
- 100 g de queso parmesano rallado
- 25 g de pecorino

Podemos añadir al plato algún fruto seco, al gusto. También se puede decorar con un poquito de perejil picado.

### Preparación:

1. Triturar la albahaca, los ajos y los piñones hasta conseguir una pasta homogénea.
2. Añadir la mitad del aceite y batir para darle a la pasta una consistencia cremosa.
3. Incorporar el aceite poco a poco hasta conseguir una emulsión perfecta.
4. Añadir los quesos.
5. Probar de sal y pimienta por si fuera necesario poner más.

### Ingredientes para la salsa boloñesa:

- ½ kg de carne picada de ternera
- 100 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 1 vaso de vino tinto
- 1 vaso de salsa de tomate
- Sal, pimienta, laurel

### Preparación:

1. Cortar la cebolla y la zanahoria muy fina, rehogar con el aceite y una hoja de laurel.
2. Cuando esté pochada, añadir la carne.
3. Cuando esté medio hecha, añadir el vino y reducir a la mitad.
4. Añadir el tomate y dejar cocer unos minutos.

# TIRAMISÚ CON BIZCOCHOS DE SOLETILLA

## Ingredientes para el bizcocho:

8 huevos  
200 g de azúcar  
200 g maicena

## Preparación:

1. Montar las yemas con 75 g de azúcar y las claras con los 125 g restantes.
2. Añadir el batido de yemas al de claras.
3. Incorporar la maicena tamizada con el colador mezclando cuidadosamente sin batir, con movimientos envolventes.
4. Cocer a 180 °C durante 18-20'.

## Ingredientes para el tiramisú:

Bizcochos de soletilla  
1 taza de café  
3 huevos  
6 cucharadas de azúcar  
Cacao en polvo (cuanto más amargo, mejor)  
1 tarrina de queso mascarpone (en su defecto, Philadelphia)

## Preparación:

1. Hacer café y mojar los bizcochos.
2. Separar las claras de las yemas, juntar las yemas y el azúcar, batir las claras a punto de nieve, juntar las claras con el queso y las yemas.
3. Echar sobre la primera capa de bizcochos la mezcla anterior y a continuación espolvorear el cacao (lo podemos tamizar con un colador para que quede mejor).
4. Poner otra capa de bizcochos y echar la mezcla restante, espolvorear cacao.
5. Dejar en la nevera una hora y media como mínimo (si lo dejamos una noche, mejor) para que se endurezca todo un poco.

# TORTA DE POLENTA

## Ingredientes para la masa de polenta:

- 150 g de polenta
- Agua
- Sal
- Orégano

## Preparación:

1. Preparar la polenta según las instrucciones del fabricante. Una vez cocida extender sobre una bandeja con papel de horno. Poner otro papel de horno encima y extender con rodillo hasta conseguir el grosor deseado.
2. Pintar la masa con tomate frito e ir añadiendo todos los ingredientes que se deseen (por ejemplo pimiento y cebolla pochada y sardinas).
3. Poner en el horno precalentado a 180 °C hasta que esté dorada.

La polenta es una sémola de maíz. Normalmente la venden precocida y su elaboración es muy rápida. Si el fabricante no declara trazas de gluten como alérgeno presente en el producto puede consumirla un celíaco.

# DADOS DE QUESO CRUJIENTE

## Ingredientes:

- Queso camembert
- 1 huevo
- Maíz frito sin gluten
- Mermelada de tomate (u otra)

## Preparación:

1. Triturar el maíz frito hasta que quede fino.
2. Partir el queso en dados, pasarlo por huevo y por el maíz.
3. Freír en abundante aceite. No mucho rato ya que si no se nos abrirá el queso.
4. Servir con mermelada de tomate en el centro.
5. También se puede rebozar con pan rallado sin gluten.



# CHOCOLATE CON QUESO TROPICAL Y COULIS DE MANGO

## Ingredientes (2-4 personas):

Para el coulis de mango:  
1 mango de tamaño mediano  
100 g de azúcar  
Agua

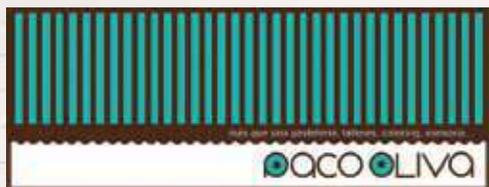
Para el queso de maracuyá:  
2 maracuyás  
1 tarrina de queso crema natural  
Pimienta  
Menta para decorar

Para la tableta de chocolate:  
Una tableta de chocolate de cobertura "sin gluten"  
Un puñadito de nueces peladas  
Un puñadito de arándanos secos  
Un puñadito de pasas  
Un puñadito de pistachos  
Un puñadito de avellanas

## Preparación:

1. Fundir el chocolate al baño maría y añadir las pasas y los arándanos. Picar las avellanas, los pistachos y las nueces. Mezclar todo con el chocolate. Extender sobre un papel de horno. Poner otro papel encima y estirar con un rodillo para que quede como una tableta bien fina. Dejar que se enfríe en el frigorífico durante 1 h como mínimo.
2. Para el coulis de mango, cocinar en un cazo el azúcar con agua hasta conseguir un jarabe a punto de hebra media. Dejar que se temple. Pelar el mango y ponerlo en el vaso de la batidora. Introducir el jarabe y tritura. Reservar.
3. Poner el queso en un bol. Añadir pimienta negra y agregar la pulpa de las maracuyás. Mezclar bien.
4. Trocear el chocolate. Poner un poco de queso de maracuyá entre dos trozos de chocolate.
5. Emplatar al gusto el coulis de mango y los emparedados de chocolate y queso de maracuyá. Servir el coulis de mango en un plato. Acompañar con unos trocitos de mango fresco, decorar con menta y condimentar con pimienta.





El pastelero loco. Paco Oliva  
"SIN GLUTEN SABE IGUAL"

## GALLETAS DE ALMENDRA Y FRAMBUESA

### Ingredientes:

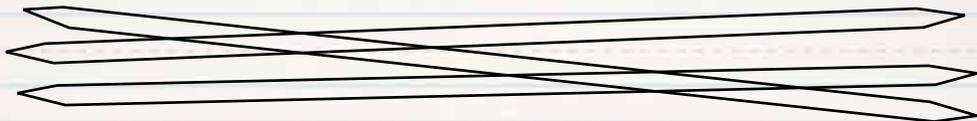
- 340 g de harina de repostería Dr. Schär
- 75 g de azúcar glass o polvo
- 15 g de azúcar moreno
- 280 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 25 g de harina de almendra
- 3 g de sal
- Mermelada de frambuesas
- Ralladura de  $\frac{1}{4}$  naranja (opcional)

### \*TRUCO!

Deja enfriar las galletas y sobre la mitad de ellas escudillar un botón de mermelada de frambuesa. A las que tienen forma de anilla, espolvorear azúcar glas y montar sobre las otras. Adornar con una almendra tostada. Podemos sustituir la mermelada de frambuesa por albaricoque.

### Preparación:

1. Blanquear la mantequilla con el azúcar glas con la ayuda de una barilla, unos 8 minutos a velocidad rápida.
2. Añadir el huevo y la miel y mezclar bien con cuidado y a poca velocidad.
3. Incorporar con cuidado la harina de repostería, la sal y el impulsor, previamente tamizados, con la mano o con la ayuda de una espátula hasta que esté homogenizado.
4. Por último mezclamos la harina de almendra y la ralladura de naranja.
5. Estirar la masa sobre una bandeja con grosor de 3 mm más o menos, tapar con film y reservar 24 horas en la nevera.
6. Cortar con la ayuda de un cortapastas redondo círculos del tamaño deseado. A la mitad de los círculos que tenemos, cortar con la ayuda de un cortapastas de menor diámetro, en forma de anilla.
7. Precalentar el horno a 200 °C y sobre una hoja de papel de horno disponer las galletas.
8. Bajar el horno a 180 °C, introducir las galletas y cocer durante 12 minutos aprox.(depende de cada horno), mirar hasta que tengan el color deseado.



## PIRULETA DE CHOCOLATE Y FRUTOS SECOS

### Ingredientes:

Chocolate fondant o para postres sin gluten negro, blanco o con leche.  
Frutos secos tostados  
Maíz frito sin gluten  
Lacasitos sin gluten

### Preparación:

Sobre un palo y con papel de fondo, hacer círculos con chocolate derretido y la ayuda de una manga pastelera y boquilla estrecha, a temperatura ambiente, y añadir maíz tostado, cualquier fruto seco o lacasitos antes de que endurezca.

# CUPCAKE DE CHOCOLATE.

## Ingredientes para la masa (para 24 unidades aprox.):

- 190 g de harina de repostería especial celfacos
- 175 g de azúcar
- 190 g de aceite de girasol
- 3 huevos
- 60 g de leche
- 40 g de chocolate picado
- 30 g de cacao en polvo
- 2 g de impulsor o levadura en polvo química
- Ralladura de  $\frac{1}{4}$  de naranja (opcional)

## Preparación:

1. Batir los huevos y el azúcar hasta conseguir una masa esponjosa y blanquecina (8' aprox).
2. Añadir la leche y el aceite de girasol y batir unos 4' más, hasta conseguir una masa homogénea.
3. Tamizar la harina, el cacao y el impulsor e incorporar poco a poco, en 4 tomas más o menos, a la masa sin parar de remover y a velocidad lenta. Una vez incorporado, batir hasta conseguir homogeneizar bien. Por último incorporar el chocolate rallado.
4. Tapar la masa con un film y reservar una noche en la nevera.
5. Calentar el horno a 200 °C, rellenar los moldes de las magdalenas un poquito más de la mitad y espolvorear con azúcar en grano e introducir al horno durante 10' aproximadamente a 195 °C.

## Ingredientes para la cubierta (decoración):

- 125 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 185 g de azúcar glas

## Preparación:

1. Batir con la ayuda de una varilla los dos ingredientes hasta obtener una crema ligera.
2. Disponer sobre los cupcakes la crema con la ayuda de una manga y una boquilla rizada.

Para conseguir los matices de esta magdalena es necesario su reposo en nevera de al menos 12 horas. A mí me gustan más sin nada, pero como opción está el limón y la canela.

## MAZAPÁN BASE PARA PAN DE CÁDIZ Y OTRAS FIGURAS

### Ingredientes:

- 220 g de harina de almendra
- 165 g de azúcar
- 30 g de clara de huevo
- 25 g de agua

### Preparación:

1. Amasar todo junto y reservar en nevera 48 h mínimo. Hacer formas, decorar, pintar con huevo y agua y cocer a horno alto 225 °C durante unos 6' aprox.

## MAZAPÁN DE CAFÉ

### Ingredientes:

- 220 g de harina de almendra fina
- 165 g de azúcar o azúcar polvo
- 40 g de café con una puntilla de café soluble
- 25 g de clara de huevo

### Preparación:

1. Amasar todo junto y reservar en nevera 48 h mínimo.
2. Hacer formas, decorar, pintar con huevo y agua y cocer a horno alto 225 °C durante unos 6' aprox.

## TARTA SACHER

### Ingredientes para el bizcocho:

- 225 g de mazapán (50 % de almendra polvo tamizada, 50 % de azúcar lustre) elaborado 24 h antes
- 52 g de azúcar glas o polvo
- 52 g de harina de repostería especial celíacos
- 20 g de cacao en polvo sin trazas de gluten
- 60 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 3 huevos
- 5 g de impulsor

### Preparación:

1. Batir durante unos 5' el mazapán y la mantequilla, con la ayuda de una varilla a velocidad rápida, hasta que veamos una masa bien mezclada, más blanquecina y esponjosa.
2. A velocidad lenta, incorporar y mezclar uno a uno los huevos "templados" y continuar batiendo 3' más aproximadamente.

3. Tamizar juntos el impulsor con la harina, el cacao y el azúcar lustre y añadir con cuidado a la mezcla hasta tener una masa homogeneizada y brillante.
4. Precalentar el horno a 200 °C y disponer el bizcocho sobre un molde redondo, de unos 18 cm de diámetro.
5. Bajar el horno a 180 °C y cocer durante 25' aprox. Comprobar el estado de cocción con la ayuda de un palillo.
6. Dejar enfriar a temperatura ambiente y reservar en la nevera para utilizar al día siguiente.

#### **Ingredientes para la ganache de chocolate:**

- 125 g de chocolate negro
- 125 g de nata líquida caliente
- 30 g de mantequilla

#### **Preparación:**

1. Fundir el chocolate en el microondas e incorporar la nata caliente. Dejar enfriar un poco e incorporar la mantequilla a temperatura ambiente, con la ayuda de una pala remover hasta mezclar bien.

#### **Ingredientes para el almíbar:**

- 50 g de azúcar
- 40 g de agua
- 15 g de puré de fresas (o dos fresas trituradas)
- ¼ de canela en rama

#### **Preparación:**

1. Hervir todo junto durante dos minutos y pasar por un colador. Reservar en nevera.

#### **Proceso y montaje:**

1. Cortar el bizcocho redondo transversalmente para obtener 4 discos.
2. Sobre un aro de montar tartas (si no tenemos este aro no pasa nada), poner el primer disco de bizcocho, que untaremos con almíbar, con cuidado de no calar mucho el bizcocho, y cubriremos con una capa fina de mermelada de frambuesa o fresa aligerada con el almíbar.
3. Cubrir con otro disco de bizcocho y extender una capa de ganache de chocolate.
4. Volver a cubrir con otro disco de bizcocho que calaremos con almíbar un poco más que el primero y extender otra capa de mermelada de frambuesa o fresa aligerada con el almíbar.
5. Finalmente tapar con otro disco de bizcocho, calar con almíbar y cubrir los cantos y el tape con la ganache de chocolate.
6. Espolvorear con cacao en polvo y decorar los cantos de la tarta con decoración (gotas de chocolate con leche y negro) y unas fresas o frambuesas en la parte superior de la tarta.

El bizcocho y el almíbar es mejor tenerlos preparados y reservados el día de antes en la nevera y tapados con film. La ganache de chocolate deberá estar fluida para poder trabajarla bien, hacerla en el momento de montar la tarta. Si se endurece, calentar en el microondas en función "descongelar", hasta obtener la fluidez necesaria para trabajarla.

## YEMA FLUIDA CON ESPUMA DE PATATA

### Ingredientes:

Yema de huevo  
Pan rallado sin gluten  
250 g de patata  
250 g de nata  
Caldo de ave  
1 g de xantana  
Sal  
Pimienta  
Aceite para freír

### Preparación de las yemas:

1. Abrir el huevo y separar la yema de la clara, en una bandeja cubrir el fondo con pan rallado, ponemos sobre el pan las yemas y cubrimos con el resto de pan, dejamos reposar durante 1 hora.

### Elaboración de espuma de patata:

1. Lavamos bien las patatas y las ponemos a cocer en agua con sal, una vez cocidas, pelamos y trituramos con la nata y el caldo hasta conseguir la textura de crema, introducimos en el sifón con dos cargas de gas y dejamos reposar.

### Presentación:

1. Sacamos la yema del pan y freír en aceite de oliva, en un recipiente con fondo, ponemos la espuma de patata y encima disponemos la yema frita. Acompañar con unos daditos de pan fritos.



DARIO BUENO  
RESTAURANTE ABBA HUESCA

# SOPA DE TOMATE CON ALMEJAS

## Ingredientes:

- 1.250 g de tomate
- Ajo
- 0,2 l de aceite de oliva virgen
- 0,015 l de vinagre de Jerez
- Almejas
- Sal
- Pimienta

## Elaboración:

1. Troceamos los tomates y en la Thermomix trituramos junto con el ajo, añadimos el vinagre y vamos incorporando el aceite de oliva poco a poco para conseguir emulsionar, rectificamos de sal y pimienta. Una vez emulsionado, pasamos por un colador y reservamos en la nevera.
2. Abrimos las almejas al vapor y separamos la carne.

## Presentación:

1. En una copa de cóctel ponemos la sopa de tomate, encima ponemos las almejas y terminamos poniendo un poco de cebollino picado.

# MAYONESA DE CÍTRICOS

## Ingredientes:

- 1.250 g tomate
- 0,5 l de zumo de limón natural
- 2 g de xantana
- Aceite de girasol
- Sal

## Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes y turbinar con la batidora hasta conseguir la textura deseada.

Ideal para acompañar  
todo tipo de pescados  
y mariscos..

# CREMA DE VAINILLA CON PERLAS DE CHOCOLATE.

## Ingredientes:

- 1 l de nata
- Vainilla en rama
- 0,175 kg de azúcar
- 4 g de goma xantana
- 0,4 l de batido de chocolate
- 5 g de agar agar
- Aceite de girasol muy frío

## Elaboración de la crema de vainilla:

1. Infusionar la nata con la rama de vainilla y el azúcar, una vez infusionada, retiramos la rama de vainilla, incorporamos la xantana, batimos hasta conseguir disolver la xantana y conseguir una textura de crema.

## Elaboración de las perlas de chocolate:

1. Ponemos un recipiente con aceite de girasol en el congelador para bajar la temperatura.
2. Calentamos el batido con el agar agar, mezclamos y subimos la temperatura hasta 90 °C.
3. Ponemos el batido en una jeringuilla y vamos echando gotitas al aceite de girasol que teníamos en el congelador para que solidifique el batido, con la ayuda de un colador filtramos el aceite para sacar las perlas.

## Presentación:

En una copa de cóctel ponemos la crema de vainilla y decoramos con las perlas de chocolate.

# MACEDONIA DE FRUTAS EN SUSPENSIÓN

## Ingredientes:

- 1 l de zumo de naranja
- 7 g de xantana
- Frutas naturales variadas

## Elaboración:

1. Mezclar bien el zumo con la xantana hasta conseguir una textura de crema.
2. Limpiar la fruta y trocear en dados de 1x1.
3. En una copa transparente ponemos el zumo de naranja y encima decoramos con las frutas troceadas.

# HAMBURGUESA DE SALMÓN

## Ingredientes:

- 0,5 kg de salmón fresco
- 7 g de Gelburguer
- 0,5 kg de caldo de pescado

## Elaboración:

1. Picar muy fino el salmón, añadir el Gelburguer y el caldo de pescado, mezclar todo muy bien hasta conseguir una masa.
2. Hacer hamburguesas de 100 g, marcar a la plancha por los dos lados, sin hacerlas demasiado para conseguir que se queden jugosas.

## Presentación:

1. Ponemos en un plato con la mayonesa de cítricos y acompañamos con ensalada de rúcula.

# SOPA DE BOCATA DE JAMÓN CON DÁTILES



JAVIER ABADÍAS

[javierabadiasysusrecetas.blogspot.com](http://javierabadiasysusrecetas.blogspot.com)

## Ingredientes:

300 g de jamón cocido sin gluten  
100 g de jamón serrano  
30 g de mantequilla  
2 g de ajo  
700 g de leche  
300 g de nata sin gluten  
300 g de agua  
75 g de cebolla  
20 g de pan sin gluten  
Sal  
Pimienta  
Sátiles

## Elaboración:

1. Fundir la mantequilla al fuego e incorporar el ajo y la cebolla picados. Rehogar unos minutos hasta que esté cocinado.
2. Añadir el jamón cocido y serrano a dados y el pan a trocitos, seguir cocinando unos 5 minutos a fuego suave sin dejar dorar.
3. Agregar la leche, la nata y el agua. Hervir. Seguir cociendo unos minutos más. Salpimentar.
4. Triturar todo y pasar por un colador chino.

## Montaje del aperitivo:

En vasitos pequeños de cristal, copas tipo cóctel o en plato soperó con poca capacidad presentamos un cacito de sopa de jamón con unos dátiles troceados por encima y algo de cebollino picado.

# LANGOSTINOS AL CURRY CON VERDURAS Y ARROZ SALVAJE

## Ingredientes:

- 24 langostinos de tamaño medio
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- Media zanahoria
- 2 cucharadas de café de curry sin gluten
- 150 ml de nata líquida
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Arroz salvaje
- Té verde
- Ajo

## Elaboración:

1. Pelar los langostinos dejando solo la cola.  
Saltearlos con un poco de aceite de oliva, sal y que se marquen un poco; reservar.
2. En esa misma sartén rehogamos las verduras troceadas.  
Una vez cocinadas incorporamos la nata líquida y el curry. Salpimentar y cocer un par de minutos.
3. Añadir los langostinos y cocer otros dos minutos más.  
Espolvorear con perejil y reservar.
4. Cocer el arroz salvaje con ajo, sal y un par de bolsitas de té verde para dar aroma durante unos 20 minutos.

## Montaje del plato:

En un plato base de loza blanca, colocamos una cama de arroz aromatizado y encima unos langostinos con la salsa de curry.

Para comerlo mezclarlo todo y así apreciar la mezcla de sabores especiales.



# PIPETTE SIN GLUTEN CON FOIE Y TRIGUEROS A LA CREMA

## Ingredientes:

250 g de pasta pipette sin gluten  
200 g de bloc de foie sin gluten  
300 ml de nata líquida 35 % m.g.  
8 espárragos trigueros frescos  
Agua  
Sal  
Aceite de oliva  
Orégano seco  
Queso rallado sin gluten  
Pimienta negra molida

## Elaboración:

1. Ponemos una olla con agua, sal y un poco de aceite de oliva al fuego y, en el momento de ebullición, echamos la pasta, dejamos que recupere el hervor y la dejamos cocer unos 10-12 minutos dándole vueltas de vez en cuando. Escurrir y refrescar.
2. Limpiamos los trigueros y los cortamos en trocitos, los salteamos en una sartén con sal y aceite de oliva a fuego medio. Reservar.
3. Verter en una cazuela la nata y dejar reducir un poco. Incorporamos el bloc de foie y cocinamos un par de minutos. Agregar los trigueros, un poco de queso, orégano y pimienta molida. Cocer otros 2 minutos y añadir la pasta. Remover bien para que se mezcle todo el conjunto y servir.

## Montaje del plato:

En un plato de loza blanca, presentamos una ración de pasta con unos 8 trocitos de espárragos por encima, espolvorear con cebollino y opcionalmente, en el centro, incorporamos tres lonchas finas de jamón de pato.

# ALBÓNDIGAS DE RAPE Y LONGANIZA EN SALSA MARINERA CON CIGALAS

## Ingredientes:

2 colas de rape pequeñas  
200 g de longaniza fresca sin gluten  
Un huevo  
Miga de pan sin gluten  
Ajo y perejil  
Sal  
Leche  
Vino blanco

### Ingredientes para la salsa marinera:

- 1 tomate natural
- Una cebolla
- Una hoja de laurel
- 3 langostinos
- Brandy
- Fumet de pescado o agua
- Harina de arroz
- 4 cigalas
- Pan rallado sin gluten

NOTA: con las cantidades de esta receta salen unas 18-20 albóndigas medianas.

### Elaboración:

1. Para la salsa troceamos el tomate y la cebolla. En un cazo añadimos aceite de oliva y salteamos a fuego fuerte la cebolla. Agregamos los langostinos y damos unas vueltas. Flambeamos con el brandy. Incorporamos el tomate, el fumet y el laurel. Cocer unos 20'. Triturar, pasar por un chino, volver a llevar al fuego y rectificar de sal. Reservar.
2. En una fuente colocamos el rape con vino blanco y sal y lo horneamos a 160 °C durante 10'. Dejar enfriar y sacar la carne del rape, trocearla con un cuchillo. Por otro lado cortar la longaniza y meterla en la picadora hasta que nos quede bien desmenuzada, mezclarla con el rape y añadir el huevo, el ajo picado, un poco de perejil picado, un chorrito de vino blanco y la miga de pan sin gluten, que habremos puesto a remojo previamente en leche. Mezclarlo todo bien y endurecer la mezcla con pan rallado sin gluten, para formar las albóndigas más fácilmente (tampoco mucha cantidad).
3. Seguidamente comenzamos a formar albóndigas como cada uno tenga por costumbre, las vamos pasando por harina de arroz y en una sartén con aceite de oliva caliente las vamos friendo y dejando en un papel absorbente.
4. Una vez listas las incorporamos a la salsa marinera y a fuego suave las dejamos cocer unos minutos para que queden bien tiernas y mezclándose todos los sabores.
5. Saltear dos cigalas en una sartén o plancha y reservar.
6. Poner 5 albóndigas en el centro del plato y bañar con la salsa marinera. Situar las cigalas apoyadas en las albóndigas y espolvorear con un poco de perejil picado.



# GANACHE DE CHOCOLATE NEGRO CON CREMA DE MELOCOTONES ANISADOS

## Ingredientes para la crema:

- 3 melocotones en almíbar
- Jugo del melocotón
- Un chorrito de anís dulce

## Para la ganache de chocolate:

- 400 ml de leche entera
- 200 ml de nata líquida sin gluten
- 4 yemas de huevo
- 1 cucharada de maicena
- 75 g de azúcar
- 250 g de chocolate negro de cobertura sin gluten
- Corteza de naranja

## Elaboración:

1. Ponemos a infundonar la leche, la nata y la cáscara de naranja al fuego y dejamos cocer lentamente.
2. Mientras, batimos las yemas de huevo con la maicena y el azúcar hasta que esté todo bien mezclado.
3. Agregar el infusionado al batido de yemas, colar y calentar hasta que formemos una natilla.
4. Fuera del fuego incorporar el chocolate negro picado o en trocitos pequeños, mezclar todo bien, meterlo en un recipiente y dejar enfriar en la nevera.
5. Para la crema de melocotones, en un vaso de batidora colocamos los melocotones con un poco de almíbar y un chorrito de anís. Triturar a máxima potencia y reservar en el frigorífico.

## Montaje del plato:

En un plato de loza blanca, sopero, colocaremos un dado de bizcocho de calabacín que nos servirá de base. Servir alrededor la sopa de melocotones y encima una quenelle de ganache de chocolate. Decorar con algún fruto rojo y un poco de hierbabuena.



# BIZCOCHO MUDÉJAR

## Ingredientes:

200 g de calabacines  
3 huevos  
80 g de aceite o mantequilla  
120 g de azúcar  
1 sobre de levadura en polvo química  
80 g de dátiles  
80 g de pasas  
80 g de nueces o piñones  
150 g de harina Mix Dolci de Schär  
Un poco de canela molida envasada  
Ralladura de un limón

## Elaboración:

1. En un recipiente colocar el calabacín con los huevos, el azúcar y el aceite.
2. Triturarlo todo bien.
3. Aparte trocear los dátiles y juntar con las pasas y los frutos secos.
4. Añadir poco a poco la mezcla de harina sin gluten, la levadura sin gluten, la canela envasada y seguir batiendo.
5. Finalmente incorporar la ralladura de limón y los frutos secos.
6. Hornear a 180 °C unos 35' en un molde de tarta engrasado.



# EMPANADICO DE CALABAZA

## Ingredientes:

- Un vaso de leche
- ½ vaso de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Un puñado de azúcar
- 25 g de levadura fresca de panadería
- 3 huevos
- Harina sin gluten Mix Dolci de Schär (la que admita, aprox. 750 g)
- Pasas
- Piñones
- Azúcar con canela molida
- Calabaza naranja (que cubra un lado de la masa, unos 300 g)

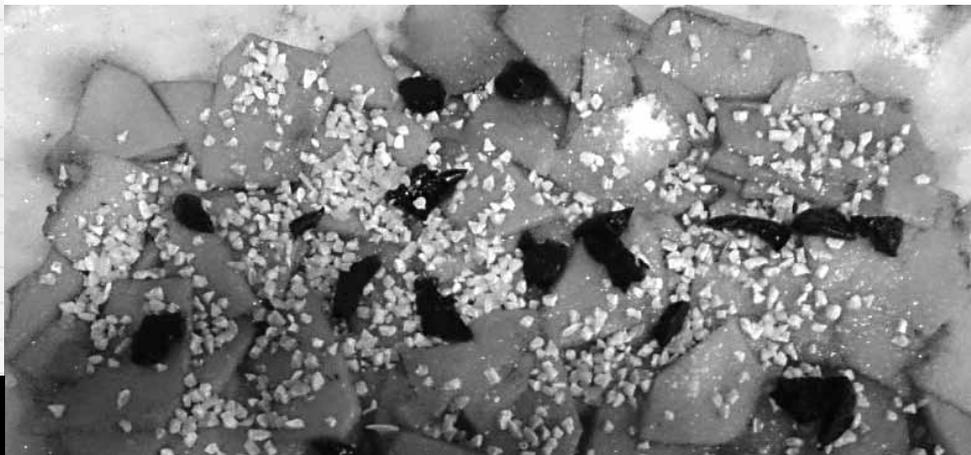
Ideal para la temporada de otoño-invierno tanto para desayunar o entre horas.

## Preparación:

1. Juntar la leche con el aceite y entibiarla un poco en el microondas todo en un bol. Añadir la levadura y disolverla bien.
2. Hacer en la mesa un volcán con la harina sin gluten y en el centro agregar todos los ingredientes restantes. Ir mezclando todo y amasando hasta obtener una masa compacta o, si se tiene panificadora, mezclarlo durante 15' en el modo masa. Hacer una bola, tapar con un paño y dejarla reposar hasta que doble su volumen.
3. Estirar bien la masa (coger unos 300 g) y dentro ponerle la calabaza cortada bien fina y añadir un chorro de aceite, espolvoreando bien con azúcar mezclada con canela. Incorporar pasas y piñones y cerrar el empanadico. Por encima añadir más aceite y azúcar. Hacer un pequeño corte que haga de chimenea para que cueza bien por dentro o pincharlo bien con un tenedor. Cocer a unos 180 °C durante unos 35' aproximadamente. Ir mirándolo hasta que esté cocido.

## Montaje del plato:

Colocamos el empanadón o empanadico y los presentamos entero en una bandeja con blanca o bien situamos un plato de pizarra negro y colocamos tres triángulos que equivalen a una ración.



# ENSALADA DE FIAMBRE DE CONEJO, MARCONA DE LIERTA Y MIEL DE HOZ

## Ingredientes para 4 personas:

1 conejo  
1 lechuga  
100 g de espinacas  
100 g de foie  
Sal  
Pimienta  
Miel  
Almendra marcona  
Aceite de olivada  
Vinagre

## Preparación:

1. Deshuesar el conejo, salpimentar y colocar las espinacas crudas junto con las tiras de foie en el centro.
2. A continuación, enrollar el conejo y su relleno, como si fuera un brazo de gitano.
3. Envolver con film y papel de aluminio e introducir en horno en vapor a 65 °C durante 3 h. Enfriar y filetear.
4. Aliñar la ensalada, colocar el fiambre de conejo y culminar con la miel, las marconas y la olivada.



RESTAURANTE EL ORIGEN.  
HUESCA

# ARROZ DEL CINCA CREMOSO CON SETAS Y LONGANIZA DE GRAUS

## Ingredientes para 4 personas:

300 g de arroz  
300 g de setas de temporada  
1 cebolla  
1 longaniza  
Ajo  
Laurel  
Sal  
Queso  
Majada

## Preparación:

1. Rehogamos la cebolla picada, el ajo, las setas y la longaniza.
2. Pilaf: rehogamos la cebolla picada, añadimos el arroz, sofreímos y cubrimos con caldo. Cocer la mitad del tiempo estimado (11') y dejar enfriar.
3. Majada: Triturar ajo, perejil, almendras y aceite de oliva.
4. Terminamos de cocer el arroz en la marca de las setas y la longaniza y, finalmente, incorporamos la majada y el queso.

# ESTURIÓN DE EL GRADO A BAJA TEMPERATURA, PATATA ROTA, JUDÍAS CROCANTES Y HELADO DE JAMÓN

## Ingredientes para 4 personas:

1 lomo de esturión  
1 patata  
100 g de judía verde  
Jamón  
Ajo  
Helado de jamón

## Preparación:

1. Cocer la patata y triturar con su propia agua, aceite de oliva y sal.
2. Cortar la judías en juliana, saltearlas con ajo picado.
3. Introducir el esturión en el horno mixto a 160 °C durante 4'.
4. Colocar el puré de patata, las judías verdes y una lámina de jamón a modo de lecho para el esturión, incorporar en el último momento el helado de jamón.

# POLLO DE CORRAL DE POLEÑINO GUISADO A LA ANTIGUA CON GALLETA MARÍA

## Ingredientes para 4 personas:

1 pollo  
1 cebolla  
1 puerro  
Ajo  
Moscatel  
Caldo casero  
Avellanas  
1 seso de cordero  
6 galletas sin gluten  
Perejil

## Preparación:

1. Trocear el pollo, reservar y añadir cebolla, puerro picado, moscatel y cubrir con caldo de pollo y verduras. Añadir el pollo y cocer durante 45'.
2. Agregar la majada "espacia" (avellanas, sesos de cordero, galleta sin gluten, perejil y ajo).

# HELADO DE ARROZ CON LECHE CRUJIENTE Y CONFITURA DE NARANJA-LIMÓN

## Ingredientes para 4 personas:

1 l de leche  
50 g de arroz  
150 g de azúcar  
150 g de huevo  
Canela en polvo  
Ralladura de naranja y limón  
Gajos de naranja  
1 naranja

## Preparación:

1. Para el helado: elaborar una crema inglesa con la leche, el huevo, el azúcar, la canela, el limón y la naranja. Colar y congelar.
2. Cocer el arroz hasta que se quede un punto pasado, secar y a continuación, freír en abundante aceite de girasol.
3. Para la confitura de naranja: agujerear la naranja y hervirla en agua 3 veces. Triturar y cocer la misma cantidad de naranja y azúcar y dejar enfriar.
4. En la base del plato, poner la confitura junto con el gajo de naranja y culminar con el helado.

# MIGAS DE CACAO Y CHOCOLATE MELADO CON TÉ DE ROCA

## Ingredientes para 4 personas:

- 225 g de yemas
- 400 g de mantequilla
- 500 g de cobertura
- 300 g de azúcar
- 600 g de claras

## Ingredientes para el chocolate negro con té de roca:

- 1,5 l de leche
- 0,5 l de nata
- 50 g de azúcar invertido
- 240 g de yemas
- 200 g de azúcar
- 400 g de cobertura negra
- 50 g de té de roca

## Preparación:

1. Montar las claras con el azúcar.
2. Montar las yemas y añadir la mantequilla y la cobertura fundida.
3. Mezclar todo y hornear 160 °C durante 20'.
4. Hacer una crema inglesa, con el azúcar invertido, infusionando el té de roca.
5. Añadimos la cobertura de chocolate.

# BIZCOCHO DE MORCILLA CON PIMIENTO CON ALIOLI

## Ingredientes para el bizcocho:

- 1 bola de morcilla sin gluten de Melsa
- 80 g de mantequilla
- 4 huevos
- 75 g de azúcar
- 160 g de harina de almendras
- 5 g de sal

## Preparación:

1. Fundir la mantequilla junto con la morcilla en el microondas.
2. Montar los huevos con el azúcar a punto de nieve.
3. Mezclar las dos preparaciones anteriores con cuidado e ir añadiendo la harina y la sal poco a poco para que no se bajen los huevos.
4. Volcar en una placa de horno con papel sulfurizado o engrasado con mantequilla. Hornear a 180 °C unos 15'.

## Ingredientes para el alioli:

- 300 g de aceite de oliva suave
- 1 huevo
- Una pizca de sal
- Dos cucharadas de tomate frito
- El agua de asar los pimientos
- 1 diente de ajo

### Preparación:

1. Montar un alioli tradicional con el aceite, el huevo, la sal y el ajo. Cuando esté hecho añadir el tomate y el agua de los pimientos, triturar un poco más hasta que quede homogéneo.
2. Colocar encima del bizcocho el pimiento asado, el alioli y, a modo de decoración, unas semillas de sésamo negro.

## CARDO RELLENO DE LONGANIZA EN SALSA DE ALMENDRAS

### Ingredientes:

Pencas de cardo cocidas (con sal y limón)  
1 longaniza de trompetilla negra de Melsa  
2 cebollas  
Miga de pan de trigo sarraceno  
Un chorrito de leche  
Sal  
Huevos  
Harina de garbanzo  
Aceite de oliva

### Preparación del relleno:

1. Pochar la cebolla hasta que coja un poco de color, añadir la longaniza y saltear hasta que esté hecha, añadir la miga de pan previamente remojada en leche. Triturar, corregir de punto de sal y enfriar.
2. Colocar una penca de cardo con la hendidura hacia arriba, rellenar con la masa de longaniza y cubrir con otra penca. Pasar por la harina de garbanzos, por huevo y freír en abundante aceite.

### Ingredientes para la salsa de almendras:

2 cebollas  
Un chorro de brandy  
Almendras con piel  
1 diente de ajo  
Caldo de ave  
Un chorro de leche o nata

### Preparación de la salsa:

1. Pochar la cebolla, añadir las almendras y dorar el conjunto hasta que tenga un color tostado, añadir un chorro de brandy y evaporar el alcohol, regar con el caldo de ave y el chorrito de leche. Hervir el conjunto y corregir de punto de sal. Triturar.
2. Colocar en el fondo del plato la salsa y encima las pencas de cardo. Rociar con un chorro de un buen aceite de oliva.



CONZIETOS DE AZÚCAR.  
REPOSTERÍA CREATIVA

## GALLETAS DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE

### Ingredientes para el bizcocho:

- 130 g de azúcar moreno
- 65 g de azúcar blanco
- 275 g de mantequilla de cacahuete
- 1 huevo talla M
- 100 g de chocolate negro
- 75 g de chocolate blanco sin gluten

### Preparación:

1. Mezclar los azúcares con la mantequilla de cacahuete.
2. Añadir el huevo y batir.
3. Incorporar los chocolates troceados.
4. Refrigerar la masa durante unas dos horas.
5. Pasado ese tiempo formar bolas, colocarlas en la bandeja del horno y chafarlas un poquito. Refrigerar dos horas mientras precalentamos el horno a 180 °C.
6. Hornear durante 10'. Dejar enfriar en la bandeja. Deben estar tostaditas por la parte externa.



# TARTA DE CHOCOLATE Y PLÁTANO

## Ingredientes para el bizcocho:

(sin gluten, sin lactosa, sin huevo, sin frutos secos)

40 ml de aceite

120 g de harina de arroz

80 g de harina de maíz

220 g de azúcar

75 g de cacao en polvo sin azúcar

450 ml de leche de soja

1 sobre levadura química en polvo

½ cucharadita de CMC

## Ingredientes para la crema:

250 g de mantequilla a temperatura ambiente

250 g de azúcar glas

2 cucharadas de leche

1 cucharadita y media de pasta de plátano

## Preparación:

1. Batir el aceite y el azúcar.
2. Tamizar las harinas, el cacao, la levadura y el CMC. Añadir las harinas intercalando con la leche, acabando siempre con la harina.
3. Engrasar el molde que queramos utilizar y hornear a 180 °C durante aproximadamente 30', en función del tipo de molde que utilicemos.
4. Batir la mantequilla con el azúcar (previamente tamizado) hasta blanquear la mezcla. Añadir la pasta de plátano y la leche.
5. Colocar en manga pastelera y decorar.



# MUFFINS DE CHOCOLATE

## Ingredientes:

- 4 huevos talla M
- 250 g de azúcar
- 120 g de aceite
- 3 yogures griegos (de 125 g cada uno)
- 60 g leche
- 230 g de harina de arroz
- 115 g de maicena
- 75 g de cacao puro en polvo
- 1 sobre + ½ levadura (24 g aprox.)
- ½ cucharadita de CMC
- 150 g de gotas de chocolate + 50 g aprox. para echar por encima

## Preparación:

1. Tamizar y mezclar los ingredientes secos: azúcar, harinas, cacao, levadura y el CMC.
2. Mezclar los ingredientes líquidos: huevos, aceite, yogures, leche.
3. Ir añadiendo poco a poco los sólidos en el bol de los líquidos e ir batiendo hasta obtener una masa homogénea, pero sin pasarnos de batida, para que no resulten unos muffins apelmazados.
4. Añadir las gotas de chocolate (150 g) y mezclar.
5. Repartir en cápsulas y añadir el resto de pepitas de chocolate por encima.
6. Hornear en horno precalentado (encendido abajo) a 200 °C durante 5' y después bajar la temperatura a 180 °C (y quitar el ventilador) 10' más.
7. Dejarlos unos 5' dentro de la bandeja y dejar enfriar sobre rejilla.





## CUPCAKES RED VELVET

### Ingredientes para los bizcochos (muffins):

- 100 ml de aceite
- 110 g de azúcar
- 2 huevos talla M
- 70 g de harina de arroz
- 30 g de harina de maíz
- 1 cucharadita de pasta de vainilla Bourbon
- 1 cucharadita de levadura química
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de leche
- 1 cucharadita de colorante rojo sin gluten

### Ingredientes para la crema (buttercream):

- 200 g de mantequilla sin sal en pomada
- 200 g de azúcar glas
- 100 g de queso tipo Philadelphia (no light)

### Preparación:

1. Batir el aceite con el azúcar, añadir los huevos uno a uno.
2. Añadir las harinas, el cacao y la levadura, previamente tamizadas, alternando con la leche para aligerar la mezcla.
3. Incorporar la pasta de vainilla y por último el colorante.
4. Repartir en cápsulas y hornear durante 20-22' a 180 °C, sin ventilador.
5. Pasado el tiempo, asegurar que están cocidos introduciendo un palillo en el bizcocho.
6. Dejamos reposar 5' en la bandeja y posteriormente se sacan a una rejilla para que acaben de enfriar.
7. Una vez frío, decorar con la crema de queso. Para ello, batir la mantequilla con el azúcar glas hasta blanquear la mezcla. Una vez homogéneo, añadir el queso y batir hasta integrar la mezcla.
8. Poner en mangas pasteleras y decorar.

## GALLETITAS RELLENAS

### Ingredientes:

Mini Sorrisi Schär  
Queso Philadelphia  
Aceite  
Trufa rallada

### Elaboración:

1. Se separan las dos galletas y se elimina el relleno.
2. Relleno: emulsionar el queso Philadelphia con aceite y añadir la trufa rallada.
3. Colocar una cara de las galletas, añadir el relleno con una manga pastelera y tapar con la otra galleta.



LA BASTILLA. ZARAGOZA.  
ALTA GASTRONOMÍA SIN GLUTEN

## PAN CON TOMATE

### Ingredientes:

Grissini Schär  
Jamón ibérico cortado fino  
Tomates cherry  
Ajoaceite o salsa de soja sin gluten

### Elaboración:

1. Se envuelven los grissines con el jamón enrollándolo. Se colocan en un vasito de pie.
2. Se escaldan los tomatitos y se pelan.
3. Se colocan en una fuente pequeña y se rocían con el ajoaceite o la salsa de soja.

# COSTILLAR DE TERNASCO A LA SARDALESA

## Ingredientes:

Costillar de ternasco limpio

Fondo de ternasco

Roux (base para caldos realizada con la mitad de mantequilla y harina de Schär)

Pan rallado sin gluten

Panceta

Sal

Ajo

Perejil

Puré de remolacha

Requesón

## Elaboración:

1. Bridar el costillar, marcarlo en la plancha y asar. Reservar.
2. Sardalesa: poner en la sartén mantequilla y un poco de aceite. Hacer el ajo picado muy fino y a continuación también la panceta picada.
3. Añadir el pan rallado (hasta quede una masa). Añadir el perejil.
4. Colocar la sardalesa encima del costillar.
5. Colocar el ternasco en el horno fuerte para que quede costra.
6. Añadir al roux el caldo e ir trabajándolo. Poner en una jarrita.
7. En una fuente colocar el costillar con un poquito de puré de remolacha y requesón adornando. Acompañar con la salsa.





## BOCADITO DE SALMÓN

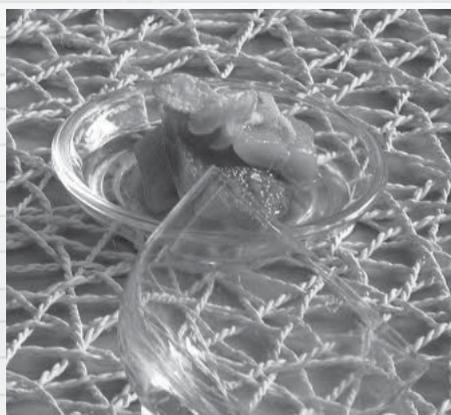
### Ingredientes:

Salmón marinado  
Crema de queso  
Huevas de trucha o salmón  
Galleta Saltí de Schär

### Elaboración:

1. Se coloca sobre la galleta el queso en crema con una manga seguido del salmón y las huevas.
2. Adornar por ejemplo con unos berros.

Si queremos preparar el salmón marinado en casa: se limpia bien quitándole las espinas pero no la piel. Se cubre con una mezcla 7:3 de sal gorda y azúcar moreno (por ejemplo 700 g de sal por 300 g de azúcar) y eneldo. Cubrir bien el salmón y tenerlo 24 horas en la nevera. No ponerle peso para que esté más jugoso y quitar la piel al tiempo de servir.



## SARDINA AHUMADA

### Ingredientes:

Sardina en aceite ahumada  
Corn Flakes de Schär

### Elaboración:

1. Poner la sardina con los cereales en recipiente con campana y ahumar con aparato especial para ello.

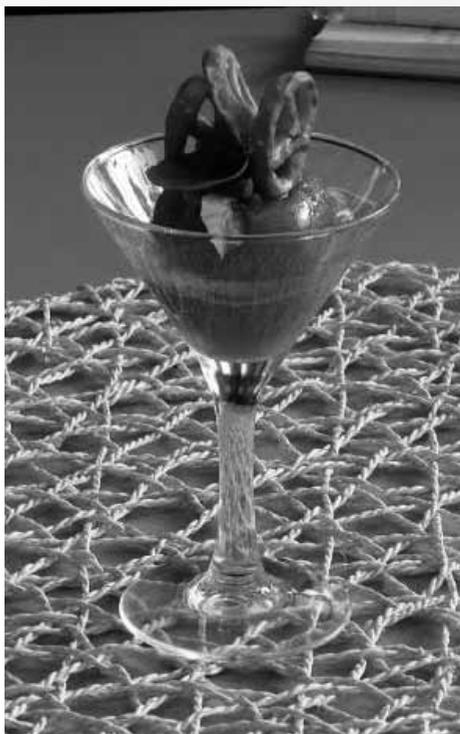
# TOMATITO Y GALLETITAS

## Ingredientes:

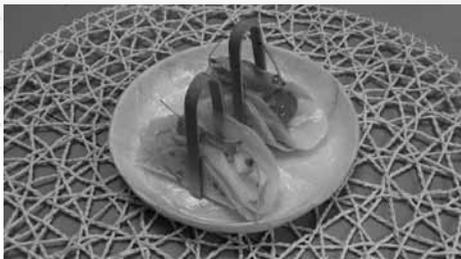
Galletas Salinis Schär  
Tomates raff pequeños  
(también pueden servir kumatos)  
Pimiento verde  
Pimiento rojo  
Cebolla  
Azúcar  
Sal Maldon  
Berros  
Aceite de oliva

## Elaboración:

1. Vaciar los tomates y cortarles la punta.
2. Asar los pimientos con la cebolla a 160 °C durante 40'. Una vez asados (muy asados) se envuelven en papel film para que sude durante un ratito y se pelan.
3. Con el caldo que sale de asar los pimientos se bate con el relleno de los tomates, alguna piel del pimiento, aceite y azúcar. Se pasa por el pasapurés y se bate.
4. Cortar las verduritas asadas y rellenar con ellas los tomatitos.
5. Salar con sal Maldon y añadirles un poco de azúcar.
6. Asar unos 3-4' los tomates a 160 °C. Añadirles un poco de aceite de oliva.
7. Servir en copita con un poco de salsa, el tomate relleno, berros y las galletitas.



## CEVICHE DE VIEIRAS



### Ingredientes:

Pescado blanco: puede ser vieira, gamba, lubina...

Fajitas de Schär

Para el marinado: cebolla, ajo, jengibre, apio, zumo de lima y cilantro

Lechuga

Pera cortada en cuadraditos

Huevas de salmón

### Elaboración:

1. Se prepara el marinado mezclando todos los ingredientes.
2. Introducir el pescado en el marinado anterior durante 5-10'.
3. Se cortan trocitos circulares de fajita y del mismo tamaño de lechuga. Se coloca en este orden: fajita, lechuga, el pescado, la pera, unas ralladuras de lima y unas huevas de salmón.
4. Se hace un rollito.

## TATIN DE FOIE Y VERDURITAS

### Ingredientes:

Costrini Schär

Pimiento rojo

Pimiento verde

Foie

Mix de mini brotes

Sal

Pimienta

Licor (como Pedro Ximénez por ejemplo)

### Elaboración:

1. Atemperar el foie, quitarle la vena central y colocarlo en una fuente con sal, pimienta y el licor de elección. Dejarlo unas horas.
2. Se saca de la fuente, se coloca en una tarrina y se introduce en el horno a 65 °C durante 20'.
3. Asar los pimientos a 160 °C durante 40'. Una vez asados se envuelven en papel film para que sude durante un ratito y se pelan.
4. Colocar encima de crostini un trocito de pimiento rojo, otro de verde y en el centro el foie.
5. Añadir azúcar encima del foie y caramelizar con un soplete.
6. Servir adornado con el mix por encima.

# MINI TARTA DE GALLETA Y FRESAS

## Ingredientes:

Delicias de chocolate Beiker  
Fresas  
Menta  
Sal Maldon  
Pimienta  
Azúcar (un poquito si las fresas no son muy dulces)  
Aceite de oliva

## Elaboración:

1. Cortar el rabo a las fresas, partir por la mitad y marcar en la plancha con un poco de aceite.
2. Colocar encima de la galleta las fresas con un poco de sal Maldon y pimienta y adornar con unas hojitas de menta.

# CORDERO SOBRE TOSTA CRUJIENTE

## Ingredientes:

Fette Crocanti Schär  
Pimiento del piquillo  
Láminas finas de longaniza sin gluten  
Paletillas de ternasco  
Hierbas variadas  
Verduras para fondo  
Sal Maldon  
Azúcar  
Aceite de oliva

## Elaboración:

1. Se cubre las paletillas con aceite, sal, hierbas y ajo. Se introduce en el horno a 250 °C hasta que coja color dorado.
2. Hacer un fondo de verduras durante 15-20' e introducir en él las paletillas y dejar cocer a fuego lento desde que rompa a hervir durante una hora u hora y cuarto.
3. Dejar enfriar la paletilla y deshuesar.
4. Poner en una bandeja con la piel hacia abajo. Poner otra bandeja encima y añadirle peso. Una vez compactado se corta en lonchas, se añade azúcar y con el soplete se carameliza (en lugar de caramelizar se puede marcar en la plancha).
5. Poner la tosta con un trocito de pimiento del piquillo, la longaniza y el ternasco.
6. Añadir un poco de sal Maldon y aceite de oliva.

KEREN DÍEZ. HUESCA

## NUBES DE QUESO FRESCO CON FRUTA DEL TIEMPO

### Ingredientes:

- 1 tarrina de queso natural blando de untar
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 taza de nata montada
- Fruta del tiempo

### Preparación:

1. Batir bien el queso, el azúcar y el zumo de limón.
2. Añadir la nata montada.
3. Poner porciones en un papel vegetal y congelar.
4. Servir congelado con con fruta fresca.

## Ingredientes:

- ½ kg de harina sin gluten (Mix Pan de Schär)
- ½ l de agua con gas (aproximadamente)
- 20 g de levadura sólida sin gluten fresca de panadería
- ¼ de cucharada de sal (aproximadamente)

## Preparación:

1. Calentar hasta templar suave el agua.
2. Mezclar el agua con la levadura y la sal hasta disolver.
3. En un bol, amasar lentamente durante aproximadamente 10-15', vertiendo poco a poco el agua sobre la harina. Cuanto más y mejor amasemos, más esponjosa nos saldrá la masa y con más textura.
4. Podemos dejar la masa en el mismo bol (si es suficientemente grande) durante aprox. 45 o 60' con el recipiente cubierto con una tela, a una temperatura ambiente no muy baja para que fermente y habiendo espolvoreado por encima de la masa un poco de harina.
5. Moldear según gustos (barras, bollos, roscas...) y colocar las piezas en la bandeja del horno con una base de papel vegetal espolvoreada con un poco de harina, haciendo unos pequeños cortes longitudinales sobre la parte superior de las piezas, espolvoreadas también con harina en la superficie.
6. Dejar reposar hasta que doble de nuevo su volumen.
7. Introducir al horno (previamente calentado) durante 30 o 50' (según el tamaño de las piezas moldeadas) y a una temperatura de 250 °C.
8. Si las piezas son de tamaños diferentes, podemos retirar antes las más pequeñas y seguir cocinando más tiempo las de mayor tamaño.
9. Los primeros 10 o 15' de cocción es conveniente poner el gratinado del horno. Conseguiremos con ello que las piezas suban de tamaño dentro del horno y, a su vez, adquieran también por arriba esa corteza deseada.

# PAN RÚSTICO SIN GLUTEN

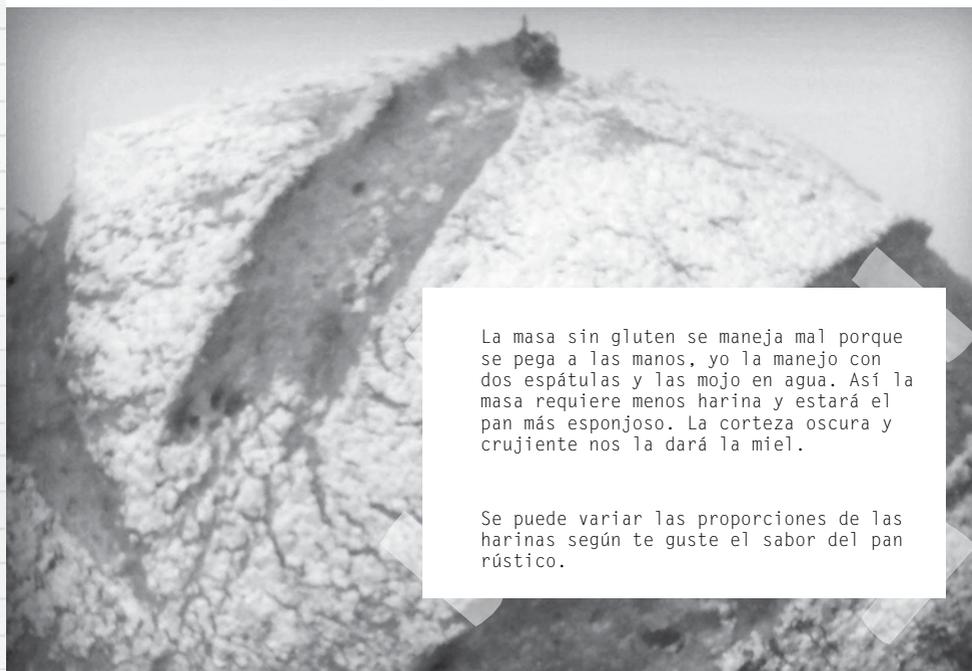
EVA MUÑOZ. CALATAYUD

## Ingredientes:

- 1.000 ml de agua
- 25 g de levadura Levital
- 800 g de harina Mix Pan (Mix B) de Schär
- 100 g de harina Brot-Mix Dunkel (Mix per pane rustico)
- 100 g de harina de arroz
- 2 cucharadas de miel
- Sal
- Aceite de oliva

## Preparación:

1. Trocear la levadura y añadirle el agua tibia.
2. Incorporar las harinas e ir amasando, se agrega la sal, el aceite y la miel.
3. Amasar hasta conseguir una mezcla homogénea. Mucho tiempo y muy lento es lo más parecido a lo que hacen los panaderos, unos 20'.
4. Dejar que leve a temperatura ambiente una hora, o casi dos. Vigilar que el recipiente sea grande porque aumenta mucho de tamaño.
5. Precalentar el horno 200 °C, mientras, haremos los panes con la masa.
6. Vamos poniendo la masa en los moldes, por ejemplo de baguete; hay moldes de silicona que valen.
7. Hornear 30-40' según el tamaño y como guste de tostado el pan.



La masa sin gluten se maneja mal porque se pega a las manos, yo la manejo con dos espátulas y las mojo en agua. Así la masa requiere menos harina y estará el pan más esponjoso. La corteza oscura y crujiente nos la dará la miel.

Se puede variar las proporciones de las harinas según te guste el sabor del pan rústico.

# BIZCOCHO AL AZAFRÁN CON FLORES COMESTIBLES CRISTALIZADAS

## Ingredientes para el bizcocho:

2 huevos grandes  
300 g de azúcar  
0,125 g de azafrán molido  
Vainilla  
100 g de margarina derretida  
160 ml de leche sin lactosa  
250 g de harina Mix Dolci Schär  
1 sobre doble de gasificante (5 g)  
50 g de azúcar glas  
Leche

## Ingredientes para las flores comestibles:

Flores comestibles y hojas de menta orgánicas  
100 ml de clara de huevo pasteurizada  
10 gotas de aroma de violeta  
5 ml de ginebra  
Vainilla  
Azúcar

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 170 °C. Mezclar en un bol los huevos, el azúcar, el azafrán molido y la vainilla. Batir hasta que quede cremoso (4').
2. Tamizar la harina Schär con gasificante y añadirla con la leche sin lactosa a la mezcla de los huevos y azúcar. Mezclar solamente el tiempo necesario hasta conseguir una masa homogénea.
3. Mezclar con cuidado la masa con la margarina derretida.
4. Preparar el molde con margarina y después pasarlo por harina sin gluten. Verter la masa de molde y hornear durante 45-50' o hasta que esté firme al tacto. Sacar del horno y dejar enfriar en una rejilla dentro del molde.
5. Mezclar el azúcar glas y la vainilla con unas gotas de leche sin lactosa para hacer un líquido espeso. Pincelar la mezcla encima del bizcocho caliente.

*Las flores comestibles y hojas de menta se han de preparar con antelación.*

1. Se lava cuidadosamente cada flor con agua fría.
2. Se mezclan la clara de huevo, ginebra, aromas y la vainilla en polvo y se untan las flores con un pincel.
3. Con ayuda de un colador fino se esparce azúcar por todos los pétalos de las flores y se deja secar en una superficie de silicona durante 1-2 días.
4. Fijarlas al bizcocho con el almíbar empleado en el bizcocho.

# MAGDALENAS

CARMEN BERNAL. CALATAYUD

## Ingredientes:

- 125 g de azúcar
- 125 ml de aceite de oliva
- 50 ml de nata para cocinar sin gluten
- 60 g de maicena
- 65 g de harina Mix B de Dr. Schär
- 3 huevos
- ½ sobre de levadura
- Ralladura de limón

## Preparación:

1. Mezclar los huevos, la nata y el azúcar.
2. Añadir la harina mezclada con la levadura, previamente tamizada.
3. Añadir el aceite hasta que quede una masa ligera.
4. Rellenar los moldes hasta la mitad.
5. Hornear a 170 °C con calor arriba y abajo hasta que estén doradas.



## ROSCO DE CHOCOLATE RELLENO

IRENE FÁBREGA. ZARAGOZA

### Ingredientes:

- 200 ml de leche
- 600 g de harina Mix Dolci de Dr. Schär.
- 3 huevos
- 400 g de azúcar
- 200 ml de aceite de girasol
- 25 g de levadura de repostería

### Preparación del bizcocho:

1. Mezclar los huevos con el azúcar hasta que quede cremoso.
2. Incorporar la harina, el aceite, la leche y la levadura. Mezclar con vainilla hasta que esté todo bien homogeneizado.
3. Poner en un molde en forma de rosco (previamente untado en mantequilla).
4. Hornear a unos 175 °C unos 50'.

### Ingredientes para la mousse:

- 250 g de nata para montar
- Media tableta de chocolate para fundir.

### Preparación:

1. Derretir el chocolate al baño maría o en microondas, montar la nata y mezclarlo todo con cuidado para que no pierda consistencia.
2. Rellenar el rosco y decorar al gusto.

## TARTA DE CHOCOLATE

M.<sup>a</sup> JESÚS ARASANZ. SABIÑÁNIGO

### Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 yogur natural
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de aceite
- 2 tazas de harina de repostería Schär
- 1 sobre de gaseosa El Tigre
- 1 tableta de chocolate Valor
- Fruta en almíbar
- Nata para cocinar
- Mantequilla

### Preparación:

1. Batir los huevos con el azúcar hasta blanquearlos.
2. Añadir el yogur, el aceite, la harina y la gaseosa (por este orden).
3. Hornear a 160 °C durante 40'.
4. Una vez frío, desmoldar y cubrir con crema hecha con chocolate, nata y mantequilla (proporciones: 100 g de chocolate/40 g de nata/20 g de mantequilla).
5. Adornar con frutas en almíbar.

# TARTA DE CHOCOLATE Y NARANJA

## Ingredientes para el bizcocho:

- 300 g de azúcar
- 300 g de Mix Pan de Schär
- 9 huevos
- 1 sobre de gaseosa
- 1 sobre de levadura química en polvo

## Ingredientes para el relleno:

- 3 huevos
- 1 yema
- 200 g de azúcar
- 100 g de mantequilla
- 200 ml de zumo de naranja
- Ralladura de naranja

## Ingredientes para la cobertura:

- 35 g de gotas de chocolate para fundir sin gluten

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 °C y mezclar todos los ingredientes del bizcocho.
2. Poner la mezcla en un molde y hornear durante 35'.
3. Sacar del horno y dejar enfriar.
4. Mientras se enfría el bizcocho, coger un recipiente para microondas para mezclar los huevos, la yema y el azúcar.
5. Exprimir y colar el zumo, rallar la cáscara de naranja y derretir la mantequilla.
6. Añadir todo a la mezcla de huevos y azúcar. Calentar en el microondas a máxima potencia durante 5-6', removiendo la mezcla cada minuto.
7. Cuando el bizcocho y el relleno estén templados, cortar el primero por la mitad horizontalmente, rellenar, tapar y aplicar un poco en la parte superior
8. Derretir el chocolate y cubrir.
9. Esperar a que se enfríe y... ¡a comer!



# TARTA DE CUMPLEAÑOS

M.º JESÚS MONTANER. ZARAGOZA

## Ingredientes para el bizcocho:

- 6 huevos
- 150 g de azúcar
- 150 g de harina sin gluten

## Ingredientes para el relleno:

- ½ kg de nata batida azucarada
- 6 cucharadas de mermelada de fresa o albaricoque

## Ingredientes para el almíbar:

- ¼ l de agua con dos cucharadas de azúcar

## Ingredientes para el baño de chocolate:

- 150 g de chocolate de cobertura sin gluten
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de nata líquida



## Preparación del bizcocho:

1. Se baten las yemas con el azúcar hasta conseguir un batido cremoso, momento en el que se incorporará la harina. A continuación se montan las claras a punto de nieve y se añade con suavidad a la mezcla anterior.
2. Se vierte la masa en un molde engrasado y enharinado y se cuece en un horno precalentado a 180 °C, durante 15-20'. El bizcocho está cocido cuando al pincharlo con una aguja fina esta sale completamente limpia.
3. Para evitar que el bizcocho se derrame durante el horneado llenaremos el molde hasta sus tres cuartas partes.
4. El horneado se realizará inmediatamente después de verter el batido en el molde.

## Preparación del relleno:

1. Se corta el bizcocho en tres discos, procurando que tengan el mismo grosor. Se moja con un poco de almíbar el primer disco (sobre todo los bordes), se extienden tres cucharadas de mermelada y se cubre con la mitad de la nata. Sobre él se coloca el segundo disco y se procede como el anterior, se cubre con la última porción de bizcocho, también mojada en almíbar, procurando que la tarta quede bien formada.
2. Se reserva en frigorífico para que esté bien fría. Mientras preparamos la cobertura.

## Preparación del baño chocolate:

1. Se parte en trocitos el chocolate y se funde al baño maría.
2. Se agrega la mantequilla, se disuelve y se añade la nata líquida. Se mezcla bien el conjunto.
3. Cuando la tarta está fría se baña echando el chocolate en el centro y extendiéndolo con la espátula.

# TARTA DE LECHE MERENGADA

## Ingredientes para la base:

- 3 huevos
- 100 g de azúcar
- 100 g harina Mix Dolci de Schär
- 30 g de cacao puro en polvo
- 1 pizca de sal

## Ingredientes para la mousse de leche merengada:

- 600 g de nata para montar
- 5 claras pasteurizadas
- 300 g de leche condensada
- 200 g de leche entera
- 1 rama de canela
- La ralladura de un limón
- Canela molida para decorar

## Preparación de la base:

(Utilizar un molde de 26 cm de diámetro desmoldable)

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Batir las yemas de los 3 huevos con el azúcar hasta que estén espumosas. 10' aproximadamente.
3. Añadir las claras montadas a punto de nieve.
4. Añadir la harina tamizada con el cacao y la sal a la mezcla anterior e incorporar con movimientos envolventes.
5. Verter en una bandeja de horno con papel sulfurizado y hornear durante 10'.
6. Dejar enfriar.
7. Recortar el bizcocho con la medida del aro del molde y reservar dentro del mismo.

## Preparación de la mousse:

1. Rehidratar la gelatina en agua fría.
2. En una cacerola calentar la leche entera con la cáscara de un limón y la rama de canela. Colar, añadir la gelatina y disolver. Verter la leche condensada y remover bien. Dejar entibiar.
3. Montar las claras con una pizca de sal hasta que estén bien montadas. Cuando falte poco, añadir la ralladura de limón y la canela molida. Verter las claras al bol con las leches -que estará templado- y mover con cuidado.
4. Por último, incorporar la nata montada a la mezcla anterior, integrándola con movimientos envolventes para que no se baje.
5. Verter la mousse sobre la base de galleta y meter al frigorífico durante 6', como mínimo.

# TARTA DE MANZANA

SUSANA PAMPLONA. ZARAGOZA

## Ingredientes:

- 1 hojaldre de Schär
- 3 yemas de huevo
- Corteza de limón
- 200 g de azúcar
- 60 g de maicena
- 750 ml de leche entera
- Manzana
- Mermelada de melocotón

## Preparación:

1. Calentar horno a 180 °C. Forrar un molde con hojaldre y hornearlo durante 10'.
2. Mientras tanto haremos la crema pastelera. Disolvemos la maicena en 250 ml de leche y reservamos. Ponemos al fuego el resto de la leche con la corteza de limón, el azúcar y las 3 yemas de huevo. Luego añadimos el resto de la leche con la maicena disuelta y lo dejamos a ebullición.
3. A los 10' sacamos el hojaldre del horno y lo cubrimos con la crema pastelera.
4. Después disponemos la manzana por encima y la volvemos a meter al horno, solo calor por arriba hasta que veamos que la manzana empieza a tomar color.
5. La sacamos del horno y la pintamos con la mermelada previamente rebajada con un poco de agua al fuego.



# TARTA DE MELOCOTÓN

## Ingredientes para la masa:

- 2 cucharadas de preparado para natillas caseras
- 250 g de Mix Dolci de Schär
- 70 g de azúcar molido
- 125 g de mantequilla
- 5 cl de leche
- Una pizca de sal

## Ingredientes para el relleno:

- 1 lata de melocotón en almíbar
- Cerezas en almíbar
- 4 petits azucarados
- 40 g de azúcar
- 2 huevos

## Preparación de la masa:

1. Mezclar la harina con el preparado de natillas, el azúcar, la sal, la mantequilla a trozos y la leche.
2. Amasar hasta que quede una mezcla grumosa.
3. Poner uniformemente la masa en el molde, previamente untado con mantequilla, procurando dejar los bordes un poco más altos.
4. Meter al horno, previamente precalentado, a 180 °C durante 4'.
5. Sacar y reservar.

## Preparación del relleno:

1. Batir los petits con los huevos y el azúcar.
2. Rellenar la tarta con la mezcla batida.
3. Colocar los melocotones a gajos sobre la tarta y adornar con las cerezas.



# TARTA DE QUESO

M.<sup>a</sup> CARMEN ESCARTÍN. HUESCA

## Ingredientes:

- 3 huevos
- 200 ml de nata
- 4 quesitos
- 1 yogur natural
- 1 vaso de yogur de harina Mix Dolci de Schär
- 2 vasos de yogur de leche
- 2 vasos de yogur de azúcar
- Mantequilla para untar

## Preparación:

1. Se calienta el horno a 150 °C mientras mezclamos todos los ingredientes.
2. Se pasan todos los ingredientes por la batidora.
3. Verteremos la mezcla en una fuente de horno untada con mantequilla.
4. Hornear a media potencia unos 20-25'.
5. Pinchamos con una aguja y si sale limpia... YA ESTÁ LISTO.

# TARTA PRIMAVERA

M.<sup>a</sup> PILAR RUIZ GRIMA.  
LA ALMUNIA DE DOÑA GODINA

## Ingredientes para el bizcocho:

- 6 huevos
- 250 g de azúcar
- 200 g de harina sin gluten de repostería
- 2 cucharaditas de levadura

## Ingredientes para la mousse:

- 200 g de avellanas molidas
- 400 ml de nata
- 1 bote de dulce de leche La Lechera
- 100 ml de leche
- 4 hojas de gelatina

## Ingredientes para la cobertura:

- 200 g de chocolate puro Valor
- 200 g de nata de montar

## Ingredientes para las flores de mazapán:

- 200 g de almendra molida
- 200 g de azúcar glas
- 4 cucharadas de agua
- Colorante alimenticio

## Ingredientes para emborrachar el bizcocho:

- 150 g de azúcar
- 200 ml de agua
- 1 rama de canela
- Piel de naranja o limón

**Elaboración del bizcocho:**

1. Batir los huevos con el azúcar hasta que monten. Añadir la harina con la levadura. Hornear a 180 °C unos 30'. Dejar enfriar y cortar en tres discos aproximadamente iguales.

**Elaboración de la mousse:**

1. Poner la gelatina en agua fría para que se hidrate. Escurrir la gelatina y ponerla en la leche caliente. Mezclar el dulce de leche y la avellana molida. Montar la nata y mezclar todo dejándolo reposar en un frigorífico.

**Elaboración de la cobertura de chocolate:**

1. Mezclar la nata con el chocolate y poner al microondas hasta que se deshaga el chocolate.

**Elaboración del mazapán:**

1. Mezclar la almendra, el azúcar y el agua y amasar.

**Elaboración de las flores de mazapán:**

1. Añadir el colorante al mazapán.

**Para emborrachar el bizcocho:**

1. Poner todos los ingredientes a cocer durante 10', añadir un poco de licor.

**Montaje:**

1. Poner un disco de bizcocho emborrachado. Añadir una capa de mousse. Colocar otro disco de bizcocho emborrachado. Repetimos capa de mousse y lo cerramos todo con el tercer disco de bizcocho emborrachado. Cubrir todo con una fina capa de mazapán y acabar con la cubierta de chocolate. Adornar a nuestro gusto.



# TIRAMISÚ SIN GLUTEN

BEATRIZ VIEJO ARAGÓN. HUESCA

Receta ganadora del primer Concurso de Tartas sin Gluten de Aragón.

## Ingredientes para el bizcocho:

- 1 yogur
- 1 vaso de aceite
- 2 vasos de azúcar
- 3 vasos de harina Mix Dolci de Schär
- 3 huevos
- 1 sobre de gaseosa
- Mantequilla para el molde

## Ingredientes para el tiramisú:

- 500 g de queso mascarpone
- 6 yemas
- 6 claras
- 200 g de chocolate blanco sin gluten
- 150 g de azúcar
- 4 hojas de gelatina
- ½ vaso de leche
- Chocolate negro para fundir sin gluten
- Fresas para decorar

## Preparación del bizcocho:

1. Se mezclan por una parte los ingredientes líquidos y por otra los más sólidos.
2. Después se mezclan todos juntos y se batan con la batidora.
3. Se unta el molde con mantequilla para que no se pegue y se mete al horno.
4. Hornear unos 40' a 180 °C.

## Preparación del tiramisú:

1. En un molde poner el bizcocho en una lámina fina y empaparlo con café.
2. Fundir el chocolate.
3. Remojar la gelatina en agua fría hasta que se ponga blanda.
4. Montar las claras con el azúcar a punto de nieve.
5. Mezclar el queso con las yemas.
6. Calentar la leche, disolver la gelatina con el dedo y mezclar con el chocolate.
7. Aún templado, mezclarlo con el queso y las yemas.
8. Añadir poco a poco las claras montadas.
9. Vaciar la mezcla por encima del bizcocho hasta la mitad del molde, poner otra capa de bizcocho, emborracharlo con el café y terminar de rellenar con la crema.
10. Decoramos con chocolate de fundir y fresas.
11. Meter a la nevera 3 horas y ¡a comer!

# TORTA DE MANZANA

CARMEN SERRANO. ZARAGOZA

## Ingredientes:

- 3 o 4 manzanas golden + 2 manzanas más para decorar
- ½ tazón de harina panificable
- ½ tazón de azúcar
- 3 huevos
- ½ cucharadita de levadura
- ½ copita de brandy
- Mermelada de manzana, de melocotón o de albaricoque

## Preparación:

1. Engrasar un molde.
2. Precalentar el horno al máximo arriba y abajo.
3. Cortar 2 manzanas en láminas para decorar.
4. En un bol batir las manzanas peladas y troceadas, la harina, el azúcar, los huevos, el brandy y la levadura.
5. Verter la masa en el molde y decorar.
6. Hornear hasta que esté dorada (25').
7. Cuando enfríe, decorar con la mermelada para que le dé brillo y desmoldar.

# TARTA DE SANTIAGO

JOSEFA MUR. ZARAGOZA

## Ingredientes:

- 5 o 6 huevos según el tamaño
- 300 g de harina de almendras
- 225 g o 300 g de azúcar, según si te gusta muy dulce
- Medio vaso de leche entera

## Preparación:

1. Montar las claras a punto de nieve.
2. Montar las yemas hasta que blanqueen y mezclarlas con la almendra, el azúcar y la leche.
3. Ir incorporando las claras montadas poco a poco.
4. Hornear a 180 °C.

# PASTEL DE MANDARINA Y ALMENDRA CON SALSA DE CHOCOLATE

## Ingredientes para el bizcocho:

- 1 mandarina grande o dos pequeñas
- 6 huevos M
- 250 g de azúcar
- 250 g de almendra molida
- 1 cucharadita de levadura química
- Mantequilla
- Azúcar glas

## Ingredientes para la salsa:

- 150 g de chocolate negro
- 100 ml de nata líquida con 18 % de materia grasa
- 100 ml de agua

## Preparación:

1. Cocer la mandarina sin pelar en agua durante 30'. Cambiar el agua y cocer durante otros 30'.
2. Precalentar el horno a 190 °C.
3. Batir los huevos con el azúcar. Incorporar la almendra y la levadura y mezclar.
4. Cortar la mandarina por la mitad para quitarle las pepitas si las tuviera. Triturarla con piel incluida y sumarla a la masa.
5. Untar un molde con mantequilla. Verter la masa y hornear 1 hora aproximadamente, hasta que el bizcocho esté hecho. Para comprobarlo, pincharlo en el centro: si la aguja o el cuchillo sale limpio, está; si no, hornear 5' más. Dejar enfriar.
6. Preparar la salsa de chocolate calentando la nata con el agua. Cuando hierva, retirar del fuego y disolver el chocolate troceado.
7. Desmoldar el bizcocho, espolvorear con azúcar glas y servir con la salsa de chocolate templada.

## GALLETAS DE SUIZA

ANTONIA SÁNCHEZ. HUESCA

### Ingredientes:

- 200 g de nata líquida
- 200 g de azúcar
- 250 g de harina Mix Dolci de Schär

### Preparación:

1. Precalentar el horno.
2. Unir bien todos los ingredientes.
3. Hacer montones separados con dos cucharillas en una bandeja.
4. Poner encima de cada galleta almendras fileteadas, en granello, fideos de chocolate...
5. Hornear a 180 °C durante 15-20'.

## GALLETITAS DE COCO

RICARDO FUEYO. ZARAGOZA

### Ingredientes:

- 1 huevo
- 100 g de azúcar
- 100 g de coco rallado

### Preparación:

1. Se bate el huevo y se mezcla en un bol con el azúcar y el coco. En la bandeja del horno y sobre papel de hornear, se hacen bolitas y se aplastan hasta darles forma de galletas. Se hornean a 200 °C durante 10' y ya están. Se puede ampliar el tiempo de horno si nos gustan más secas/tostadas.

## PASTAS DE TÉ

M.<sup>a</sup> PILAR RUIZ GRIMA.  
LA ALMUNIA DE DOÑA GODINA

### Ingredientes:

- 6 yemas de huevo
- 125 g de azúcar
- 100 g de mantequilla
- 100 g de almendra molida
- 250 g de harina sin gluten de repostería
- 1 cucharadita de levadura química en polvo sin gluten

### Preparación:

1. Se baten las yemas con el azúcar. Seguidamente ponemos la mantequilla reblandecida, la almendra, la levadura y la harina, mezclando todo muy bien. Dejamos reposar en el frigorífico por lo menos una hora. A continuación estiraremos la masa y vamos cortando con un molde. Las pintamos con huevo y las adornamos a nuestro gusto. Las ponemos en el horno a 180 °C durante 15'.

# TRENZA DE PAN DULCE

BEATRIZ HERNÁNDEZ. ANDORRA

## Ingredientes:

- 330 g de Mix Pan M de Schär
- 10 g de levadura seca o bien 15 g de levadura fresca
- 175 ml de leche tibia
- 100 g de azúcar
- 1 huevo
- 50 g de margarina o mantequilla fundida
- Una pizca de sal
- 1 yema de huevo mezclada con nata para pintar
- Azúcar granulado para decorar

## Preparación:

1. Preparar la masa esponja: disolver en un recipiente la levadura fresca en agua (temperatura máxima de 40 °C). Esta operación también se puede realizar en el horno microondas.
2. Verter la levadura disuelta en el hueco de la harina, añadiendo una pizca de azúcar. Mezclarla con un dedo y cubrirla con un poco de harina. Esta es la esponja, que debe reposar durante 10' en un lugar cálido, hasta que se agriete la superficie.
3. Cuando esté lista, incorporar los demás ingredientes y trabajarlos hasta que la masa sea homogénea (unos 10 minutos).
4. Cubrir el cuenco con film transparente y dejar que repose en un sitio templado durante unos 45'.
5. Sacar la masa del cuenco y volver a trabajarla un poco. Cortar la masa en tres partes iguales y hacer tres tiras de la misma longitud con las que formaremos una trenza (mejor si se hace directamente sobre la bandeja forrada con papel de horno).
6. Pintar la superficie con la yema de huevo mezclada con la nata y decorar con el azúcar granulado. Hornear en el horno precalentado a 190 °C durante 20'.

La receta básica para la trenza se puede utilizar para todo tipo de bollos de pan dulce.

# CRUASANES O CROISSANT SALADITOS

## Ingredientes:

- 150 g de maicena
- 150 g de fécula de mandioca (almidón agrio de mandioca o yuca)
- 150 g de leche en polvo
- 80 g de azúcar
- 10 g de sal
- 5 g de goma xantana
- 3 huevos
- 30 g de levadura fresca
- 150 ml de leche
- 200 g de manteca (mantequilla)

## Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes secos en un bol y mezclarlos.
2. Integrar un poco y luego añadir los huevos y la leche.
3. Batir hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados y los sólidos hayan tomado consistencia (aprox. 5 o 6').
4. Dejar descansar unos 20' en la nevera, espolvorear la mesa con almidón de maíz (también se puede poner sobre papel de manteca o de hornear es más fácil manejar la masa) y colocar sobre este la masa, que debe estar algo pegajosa (con la maicena que se agrega, la masa va siendo más manejable).
5. Amasar hasta que ya no se pegue y estirar con el rodillo dándole forma rectangular.
6. Colocar la mantequilla troceada (la mantequilla debe estar dura, recién sacada del refrigerador) en el centro de la masa, doblar dos bordes de la masa hacia el centro, cubriéndola, y luego hacer lo mismo con los otros dos bordes.
7. Amasar y estirar con el rodillo. Repetir el proceso de amasado y estirado dos veces más.
8. Dejar descansar en la nevera entre vuelta y vuelta.
9. Enfriar muy bien en la nevera y luego estirar hasta tener 4 mm de espesor.
10. Cortar triángulos; enrollar desde la parte más ancha y doblar las puntas dándoles forma de media luna o cuernitos.
11. Dejar levar... una vez levados, pintar con huevo y espolvorear con azúcar.

Una vez dejados levar, se hornean con la función ventilador a 180 °C.

# TEJAS DE ALMENDRA

BEATRIZ HERNÁNDEZ. ANDORRA

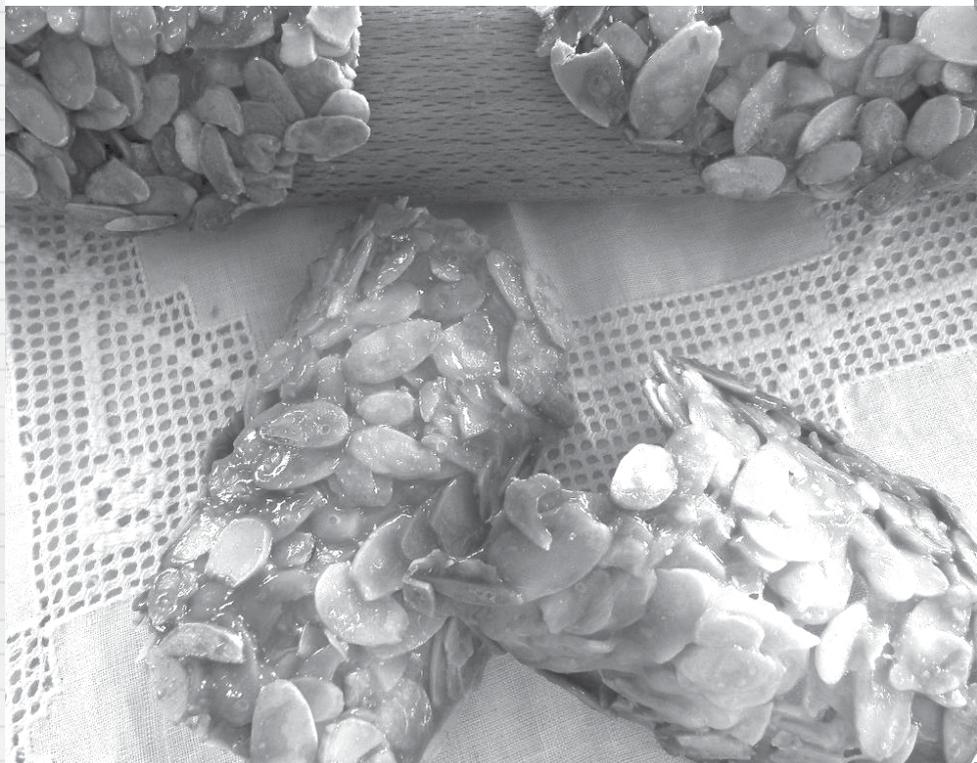
## Ingredientes para unas 20 tejas:

- 120 g de claras de huevo
- 150 g de azúcar glas
- Ralladura de un limón
- 150 g de almendra molida
- 20 g de maicena

En cuanto las saquemos del horno, las vamos despegando del papel y les damos forma sobre un rodillo o una botella estrecha. Las dejamos enfriar y las guardamos en un recipiente hermético... una vez levados, pintar con huevo, espolvorear con azúcar.

## Preparación:

1. Precalentamos el horno a 180 °C. Mezclamos en un bol las claras, la ralladura de limón y el azúcar glas. Añadimos la maicena y la almendra molida, mezclamos bien. Preparamos una placa con un papel de horno.
2. Depositamos más o media cucharada de masa y la extendemos con una espátula o el dorso de una cuchara mojados en agua hasta que queden unos discos bien finitos.
3. Repetimos esta operación hasta llenar la placa. Horneamos durante unos 15' hasta que los bordes estén tostados.



# RECETA DE LA PASTA CHOUX

## Ingredientes:

- 130 g de agua
- 120 g de leche
- 100 g de mantequilla
- 1 pellizco de sal
- 5 g de azúcar
- 160 g de harina de repostería
- 4 huevos medianos

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Pesar la harina, tamizar y reservar.
3. Poner en un cazo antiadherente la leche, el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar.
4. Remover con unas varillas a fuego medio hasta que esté todo bien integrado.
5. Cuando rompa a hervir, retirar del fuego y añadir la harina de golpe. Remover con unas varillas -mejor eléctricas- y ponerlo a fuego medio para que cueza un poco, lo justo para que se integre bien. Cuando asoma la grasa de la mantequilla, está listo.
6. Retirar del fuego y añadir uno a uno los huevos, removiendo constantemente con las varillas. No añadir el siguiente hasta que no esté bien integrado.
7. Verter la pasta en una manga pastelera de boquilla rizada grande.
8. Sobre papel de hornear disponer porciones separadas unas de otras y hornear unos 30'.
9. Sacar a una rejilla cuando estén horneados.



# MASA PARA TORTA DE MANZANA O DE PIMIENTOS

## Ingredientes:

- 1 vaso de leche
- $\frac{3}{4}$  vaso de aceite
- 1 huevo
- Harina
- Levadura de panadería

La masa para la torta de pimiento se hace igual pero, si se desea, se puede sustituir la leche por agua. Se puede dejar un tiempo para que la levadura haga subir la masa.

## Preparación:

1. Se pone la leche al fuego y cuando hierve se saca y se añade el aceite para que se escale.
2. Echar el huevo y remover bien. Poner la levadura e ir añadiendo harina, aproximadamente  $\frac{1}{2}$  kilo, amasando con la mano.
3. Se extiende en una bandeja, se cubre de manzana o de la fruta que se desee, se echa una poco de azúcar y aceite por encima y se mete al horno unos 25'.
4. Cuando esté casi cocida se le puede añadir un poco de mermelada o almíbar.

# BOLLOS DE LECHE

## Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  l de leche
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$  vaso de aceite (de un cuarto)
- 100 g de azúcar
- 3 sobres de levadura de panadería Maizena
- 800 g de harina sin gluten

## Preparación:

1. Batimos los huevos, añadimos la leche templada, el aceite y el azúcar.
2. Removemos bien. Mezclamos la levadura con la harina y vamos añadiendo poco a poco. La harina es el peso aproximado pues la masa no tiene que pegarse a las manos pero tampoco quedar demasiado dura. Amasamos y hacemos unas bolas que cubriremos con un paño y dejaremos reposar unos 90'.
3. Al cabo de este tiempo partimos las bolas por la mitad y las vamos colocando en una bandeja untada con un poco de aceite.
4. La parte que hemos cortado la ponemos en contacto con la bandeja y en la parte de arriba hacemos un corte, pintamos con un huevo batido y metemos en el horno ya caliente.

## BUÑUELOS

NUESTROS SOCIOS DE ALCAÑIZ

### Ingredientes:

- 1 tacita de agua
- Un poco de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de harina

### Preparación:

1. Poner el agua, la mantequilla y el azúcar en una perola y cuando hierva echar de golpe la harina y dar vueltas sin sacarlo del fuego hasta que casi se despegue de las paredes.
2. Dejar enfriar un poco, poner un huevo sin batir y dar vueltas hasta que vuelva a unir.
3. Freír y espolvorear con azúcar.

## BRAZO DE GITANO

NUESTROS SOCIOS DE ALCAÑIZ

### Ingredientes:

- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de harina
- ½ tableta de chocolate de cobertura sin gluten o mermelada

### Preparación:

1. Subir las claras a punto de nieve con una pizca de sal, poner el azúcar y batirlo. Añadir las yemas y la harina y mezclarlo un poco más batiendo a mano. Meter al horno hasta que esté cocido, aproximadamente unos 15'.
2. Deshacer el chocolate al baño maría con un poco de agua. Sacar el bizcocho, colocarlo en una mesa boca abajo, poner el chocolate y enrollarlo cuando aún esté caliente.
3. Se puede adornar con azúcar, azúcar glas, chocolate, merengue, etc. También se puede rellenar de mermelada, crema, etc.

# PROMITEROLES

NUESTROS SOCIOS DE ALCAÑIZ

## Ingredientes:

80 g de mantequilla  
¼ l de agua  
125 g de harina sin gluten  
4 huevos  
Sal  
Azúcar

## Preparación:

1. Poner el agua con la mantequilla, sal y azúcar (si es dulce).
2. Cocer la harina.
3. Fuera del fuego incorporar los huevos uno a uno.
4. Meter al horno a 200 °C durante 20-25' y no abrir la puerta.
5. Después se pueden abrir por el medio y rellenar de crema pastelera, chocolate, helado, etc.
6. Espolvorear con azúcar glas.

# LECHE FRITA

NUESTROS SOCIOS DE ALCAÑIZ

## Ingredientes:

1 l de leche  
150 g de azúcar  
130 g de maicena  
Canela en rama  
Corteza de limón

## Preparación:

1. Cocer la leche junto la canela y la corteza de limón sin llegar a hervir.
2. Dejar tapado 10'. Durante este tiempo, con ayuda de una varilla, juntar en un bol la maicena y el azúcar.
3. Añadir la leche colándola a la vez y sin dejar de remover.
4. Colocar esta masa en el recipiente de calentar la leche y poner a fuego suave sin dejar de remover. Hervir 1-2' y verterlo en una placa ligeramente pincelada de aceite.
5. Dejar enfriar y racionar.
6. Rebozar con harina y huevo y freír en aceite caliente.
7. Se absorbe el aceite en papel de cocina y se espolvorea con azúcar mezclado de canela molida.

# TARTA DE REQUESÓN

NUESTROS SOCIOS DE ALCAÑIZ

## Ingredientes:

- 500 g de requesón
- 250 g de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharada de maicena
- 1 vaso de leche

## Preparación:

1. Mezclar todo con la batidora e introducirlo al horno a 200 °C hasta que se ponga dorado por encima. Cuando está frío desmoldarlo al revés, quedando la parte tostada hacia abajo. Adornar con kiwis y plátanos.

# BROWNIE AL MICROONDAS

CARMEN ABRIL. HUESCA

## Ingredientes:

- 1 huevo
- 4 cucharadas de leche
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cacao
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de levadura
- Un puñado de nueces (peladas)

## Preparación:

1. Se va colocando en un bol; el huevo, el aceite, el azúcar, la leche, el cacao, la maicena pasada por un colador junto con la levadura y finalmente las nueces.
2. Una vez unido todo, se vuelca en un recipiente apto para microondas y se tiene 3 o 4 minutos a máxima potencia. Se puede tomar templado o dejar enfriar y consumir.







## ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

P.º Independencia, 24-26. Planta 4.ª, oficina 14  
50004 Zaragoza  
T. 976 48 49 49

[info@celiacosaragon.org](mailto:info@celiacosaragon.org)  
[www.celiacosaragon.org](http://www.celiacosaragon.org)

Colabora:

