

mis recetas Sin gluten

M^a Teresa Carmona Saucedo - José A. Núñez López



mis recetas sin gluten

CARMONA SAUCEDO, María Teresa
Mis recetas sin gluten / [M^a Teresa Carmona
Saucedo, José A. Núñez López]. -- [Sevilla] :
Consejería de Salud, [2007]
156 p. : il. col. ; 21 cm
"Plan para la promoción de la actividad
física y la alimentación equilibrada
2004-2008"
1. Culinaria 2. Enfermedad
celíaca-Dietoterapia I. Núñez López, José A.
II. Andalucía. Consejería de Salud III. Título
WD 175
WB 405

Edita: Junta de Andalucía
Consejería de Salud

Diseño y Maquetación: Fabulario

Imprime: Tecnographic S.L.

Dep. Legal: SE-6844-07

Textos y fotografías:
M^a Teresa Carmona Saucedo.
José A. Núñez López.

Nº. Expediente 00369

Nº. Registro 20079990149517

mis recetas sin gluten

Esta publicación cuenta con el respaldo de la Asociación Provincial de Celíacos de Sevilla (ASPROCESE) y de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (SANCYD)

ÍNDICE

9 Presentación

10 Introducción

12 Recomendaciones

ÍNDICE DE RECETAS:

Entrantes, tapas y bocadillos

- 16 Bocadillo caliente de jamón serrano y queso
- 17 Bocaditos de salchicha
- 18 Cogollos con salmorejo
- 19 Pan con jamón y salmorejo
- 20 Pan con tomate y jamón
- 21 Sándwich de pollo
- 12 Sándwich de jamón de york y queso
- 23 Serranito
- 24 Tarta vegetal
- 25 Tostada de jamón y queso
- 26 Tostadas con pringá
- 27 Tostadas de jamón de pato con setas

Salsas y sopas

- 30 Pastillas de caldo
- 31 Salmorejo
- 32 Salsa bechamel

- 33 Salsa de tomate
- 34 Sopa de picadillo
- 35 Sopa de pollo con fideos

Patatas y arroces

- 38 Arroz tres delicias
- 39 Lasaña de puré de patatas
- 40 Patatas ali-oli
- 41 Patatas rellenas

Panes, pastas y masas

- 44 Boca-pizza
- 45 Churros
- 46 Empanada
- 47 Empanada de dátiles, beicon, jamón de york y queso
- 48 Empanadillas
- 49 Espaguetis con nata
- 50 Fusillis con carne
- 51 Gnocchis
- 52 Harinas sin gluten
- 53 Lasaña
- 54 Macarrones con tomate
- 55 Pan de leche
- 56 Pan de máquina
- 57 Pan de molde
- 58 Pan rallado
- 59 Pan rústico
- 60 Pasta fresca
- 61 Pasta rellena

- 62 Picos y regañás
- 63 Pizza
- 64 Pizza de pan
- 65 Tortas fritas

Huevos y verduras

- 68 Albóndigas de verdura
- 69 Berenjenas rellenas
- 70 Cardillos con huevos
- 71 Emparedados de berenjenas
- 72 Fritura de berenjenas
- 73 Garbanzos fritos con huevos y patatas
- 74 Guiso de habas
- 75 Habitas fritas con jamón y huevo
- 76 Huevos con pan y ajos fritos
- 77 Huevos de codorniz con jamón
- 78 Huevos pasados por agua con tostadas
- 79 Pastel de berenjenas
- 80 Pencas de acelgas rebozadas
- 81 Revuelto de patatas con jamón
- 82 Tortilla de berenjenas, jamón de york y queso
- 83 Tortilla de champiñones con jamón

Pescados

- 86 Caballa con fideos
- 87 Cazón en adobo
- 88 Merluza con gambas y chirlas
- 89 Pescado a la sal
- 90 Pescaito frito

Carnes

- 94 Albóndigas
- 95 Albóndigas de patata y carne
- 96 Carrillera de cerdo
- 97 Croquetas
- 98 Croquetas de jamón
- 99 Croquetas de pollo
- 100 Escalopes de ternera
- 101 Fiambre de lomo de cerdo
- 102 Fiambre de pollo y jamón de york
- 103 Flamenquines
- 104 Medallones de carne picada
- 105 Pechugas de pollo empanadas
- 106 Pechugas Villeroy
- 107 Pechugas al horno con bechamel
- 108 Pechugas rellenas
- 109 Pollo al vino moscatel con pasas
- 110 San Jacobo

Postres y repostería

- 114 Arroz con leche
- 115 Bizcocho de chocolate
- 116 Bizcocho de naranja
- 117 Bizcocho tita Juana M^a
- 118 Bizcocho de flan
- 119 Brazo de gitano con nata
- 120 Buñuelos al horno rellenos
- 121 Caramelo líquido
- 122 Castañas guisadas
- 123 Crema de leche, cacao y avellanas
- 124 Crepes dulces
- 125 Dulce de membrillo
- 126 Flan de chocolate

- 127 Gachas
- 128 Galletas
- 129 Galletas de chocolate
- 130 Galletas fritas
- 131 Galletitas saladas
- 132 Gofres
- 133 Huevos nevados
- 134 Leche frita
- 135 Magdalenas
- 136 Mantecados
- 137 Merengue
- 138 Natillas
- 139 Pan de datiles con nueces
- 140 Pastel de batata
- 141 Peras al vino tinto
- 142 Pestiños
- 143 Piñonate
- 144 Plancha de bizcocho
- 145 Polvorones
- 146 Pudding de pan sin gluten
- 147 Roscón de reyes
- 148 Rosquillas
- 149 Tarta de queso
- 150 Tarta de Santiago
- 151 Tarta de sémola de arroz
- 152 Tarta de tres chocolates
- 153 Tocino de cielo
- 154 Torrijas
- 155 Tortas de aceite
- 156 Tortas de polvorón



PRESENTACIÓN

Considero una satisfacción presentar este libro de recetas de cocina dirigida a personas con enfermedad celiaca, porque a unas propuestas de alimentación equilibradas y apetitosas se une la enorme utilidad que para estas personas puede suponer.

La celiaquía es, hoy por hoy, una enfermedad poco conocida por el conjunto de la ciudadanía, cuyo diagnóstico suele generar en las personas afectadas y sus familiares cierto grado de incertidumbre, debida a la falta de información de las repercusiones de la enfermedad y sobre qué actuaciones hacer para disminuir su impacto en la calidad de vida individual y familiar. Entre los principales aspectos que más influyen en la enfermedad y más se han de cuidar son los relacionados con la alimentación.

Espero que este libro se convierta en un recurso útil tanto para las personas enfermas y quienes las rodean, como para las asociaciones de personas afectadas, en su importante acción educativa y de apoyo.

Por último, quiero felicitar a los autores de esta publicación, cuya preocupación como padres les ha llevado a realizar un trabajo del que todos podemos ser beneficiarios.

LA CONSEJERA DE SALUD
M^a Jesús Montero Cuadrado

INTRODUCCIÓN

Cuando diagnosticaron la celiacía de nuestra hija, sabíamos que su único tratamiento consistía en mantener un régimen estricto sin gluten de por vida. El hecho de ser celíaco no debe suponer para nadie ningún obstáculo para el desarrollo de una vida normal. Pero, si para cualquier celíaco, adaptar el propio ritmo de vida a la exigencia de la dieta puede ser un inconveniente, para quien ha descubierto que es celíaco en la adolescencia y no ha adquirido desde los primeros años de vida los hábitos que impone la condición de celíaco, puede resultar molesto y provocar un gran rechazo.

Así pues, habría que ofrecerle todo el apoyo y colaboración por parte de toda la familia para superar el periodo de adaptación y evitar que se sintiese diferente. Tendríamos que conseguir una dieta que aún siendo carente de gluten fuese variada respetando los gustos, exigencias y limitaciones de Cristina (alergia a distintos alimentos, entre ellos el pescado).

Aunque, en teoría, esto parezca sencillo en la práctica representa un gran reto, ya que el celíaco se ve obligado a evitar el 80% de los alimentos comercializados existentes en la Unión Europea, y a la hora de seguir la dieta, tiene especial trascendencia el precio de los alimentos especiales “sin gluten” que es desorbitado frente a sus iguales con gluten. En algunos países de la Unión Europea estos productos están incluidos dentro del régimen de la Seguridad Social o el celíaco recibe algún tipo de ayuda para su compra.

A partir de ese momento, como padres, empezamos a investigar, recopilar y adaptar distintas recetas. Trabajamos hasta conseguir unas recetas claras, sencillas y asequibles, pero capaces de atraer a un paladar tan exigente como es el de nuestra hija, y creemos que lo estamos consiguiendo. Fue entonces, cuando nos dimos cuenta de que el material que estábamos elaborando podía ser de gran utilidad para muchas otras personas que se encontrasen en nuestra misma situación, y de ahí nace la idea de este libro.

El libro consta de unas recomendaciones básicas a la hora de elaborar un menú sin gluten y de un amplio recetario que se divide en las siguientes partes:

Entrantes, tapas y bocadillos.

Salsas y sopas.

Patatas y arroces.

Panes, pastas y masas.

Huevos y verduras.

Pescados.

Carnes.

Postres y repostería.

En él encontrarás recetas donde se “excluye” a los alimentos con gluten, y otras donde se “sustituyen” por otros alimentos especiales sin gluten. Recetas entre las que podrás orientarte y elegir platos distintos para el menú de cada día.

Indicaros que las distintas harinas sin gluten que existen en el mercado tienen distinta composición, por lo que quizás al elaborar algunas recetas de este libro haya que aumentar o disminuir las cantidades de harina indicadas dependiendo de la marca a utilizar.

Recordaros que los distintos alimentos envasados que se usen deben ser los recomendados por la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) en su listado de alimentos sin gluten.

Esperamos que este libro ayude al celíaco y a toda su familia en esos momentos difíciles como son la adaptación a la dieta sin gluten. Demostrar que las posibilidades culinarias de los celíacos son tan amplias como las de una persona que no sufra esta dolencia, lo único que debemos hacer es dedicar el suficiente tiempo en la cocina para elaborar recetas sabrosas, pero cambiando los ingredientes, y que nos demos cuenta de que con el quehacer diario y la ayuda de todos iremos superando el inconveniente que todavía significa para el celíaco el salir a cenar o comer fuera, frecuentar restaurantes, comedores escolares o de empresas, viajar, etc.

Para terminar, unas palabras de agradecimiento para la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía por la edición de este libro, para el Distrito Sanitario Sevilla Sur por el apoyo recibido y para todas aquellas personas e Instituciones que han hecho posible este proyecto.

Y para todos ¡buena suerte y buen provecho!

M^a Teresa Carmona Saucedo.
José A. Núñez López.

RECOMENDACIONES

PARA ELABORAR UN MENÚ SIN GLUTEN

Se eliminará de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente trigo, cebada, centeno, avena, triticale, y cualquier derivado de estos cereales: harinas, almidones, sémolas, etc.

El celíaco debe basar su dieta en alimentos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten: arroz y maíz. Deben evitarse, en la medida de lo posible, los alimentos elaborados y/o envasados, ya que en éstos es más difícil garantizar la ausencia de gluten.

Existen en el mercado distintos tipos de harinas, pasta, pan, galletas y productos especiales sin gluten con la marca de garantía de FACE que nos permiten preparar en casa infinidad de platos tradicionales recurriendo a algunos trucos.

Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.

Ante la duda de si un producto puede contener gluten, NO LO CONSUMA.

El gluten no sólo debe evitarse de forma directa, sino también la denominada “contaminación cruzada” (por contacto entre un alimento sin gluten y otro que si lo contiene)

Antes de elaborar cualquier plato, se deben limpiar los espacios que se utilizarán (mesa, encimera...). Es preferible que los platos sin gluten se elaboren en espacios diferenciados.

Sería conveniente que los ingredientes que contengan gluten se guarden también en sitios diferentes (estantes, armarios...)

Cocinando es preferible preparar primero los platos sin gluten.

No se pueden compartir utensilios/recipientes ni a la hora de cocinar (platos con/sin gluten), ni a la hora de comer.

Convendría disponer de tostadoras, freidoras batidoras y hornos diferenciados. Lo mejor sería tener un pequeño conjunto de utensilios para cocinar sin gluten (1 ó 2 moldes de horno, 1 tamiz, 1 ó 2 espátulas, etc...), y una tabla de material sintético de dimensiones que posibiliten hacer una masa.

Si utiliza el mismo horno, asegúrese de haberlo limpiado antes de introducir un plato de la dieta sin gluten. También se pueden colocar los platos sin gluten en las bandejas superiores del horno.

No se debe freír con un aceite que ya se haya utilizado para freír rebozados.

No cortar el pan sin gluten con el mismo cuchillo que el pan normal ni tampoco sobre la misma tabla.

No utilizar mantequillas, manteca o mermeladas que se hayan utilizado para untar pan o galletas con gluten, porque pueden quedar restos en la misma.

Las harinas especiales son mezclas de harinas que carecen de gluten, precisamente por ser mezclas, difícilmente pueden ser combinadas con otras harinas. Los distintos componentes encuentran cohesión gracias a estabilizantes y emulsionantes como son la leche o derivados del huevo. Transformar una receta para que pueda utilizar harina sin gluten no es fácil, ya que ésta absorbe más líquido (agua, leche, huevos,...) y también más grasas (mantequilla, margarina, aceite, etc.) que la harina de trigo.

Es aconsejable emplear siempre plástico transparente para cubrir las masas que haya que dejar fermentar o refrigerar en la nevera. Emplear papel parafinado para horno sobre las bandejas, y papel de aluminio para cubrir los alimentos que se hagan en hornos cuyo estado se desconozca.

Ante cualquier duda, siempre contacte con su Asociación de Celíacos o la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

Entrantes, tapas y bocadillos

BOCADILLO CALIENTE DE JAMÓN SERRANO Y QUESO



INGREDIENTES: 2 rebanadas de pan de molde sin gluten · jamón serrano · queso manchego viejo · aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Conectar la sandwichera.

Poner unas gotas de aceite en las rebanadas de pan de molde sin gluten. Colocar el jamón serrano en una de las rebanadas de pan de molde, a continuación el queso manchego y encima otras lonchas de jamón serrano, para terminar con la otra rebanada de pan de molde.

Colocar en la sandwichera y servir una vez que esté dorado.

mi toque personal:

COGOLLOS CON SALMOREJO

INGREDIENTES: (Salmorejo) 1 diente de ajo grande · ½ kg. de tomates muy rojos y maduros · 1 cucharadita de sal · 100 gr. de miga de pan sin gluten de un día para otro, (o 100 gr. de manzana) · 1 cucharada de vinagre · 75 gr. de aceite de oliva · cogollos.

ELABORACIÓN:

Elaboramos un salmorejo como el que se indica en la receta de éste y reservamos en el frigorífico hasta que esté frío.

A continuación pela, limpia y corta los cogollos en trozos regulares.

Sírvelos con el salmorejo por encima acompañado de un chorrito de aceite de oliva.



mi toque personal:

BOCADITOS DE SALCHICHA

INGREDIENTES: Masa de pizza:

(200 gr. de harina panificable sin gluten · 1 cucharadita de levadura prensada · 25 gr. de aceite de oliva · 50 gr. de agua · 50 gr. de leche · 1 pizca de sal) · 1 huevo · salchichas sin gluten.

ELABORACIÓN:

Elaboramos una masa como la indicada en la receta para masa de pizza, o aprovechamos una pequeña cantidad de ésta cuando hagamos dicha receta, la cual extendemos lo mas fina posible, y cortamos con el cortapastas estriado. Envolver la salchicha con la lámina de masa.

Pincelar con el huevo batido y meter en el horno precalentado a 180° hasta que se doren.

También podemos elaborar esta receta con chistorras, pechuga de pollo etc.



mi toque personal:

PAN CON JAMÓN Y SALMOREJO

INGREDIENTES: rebanadas de pan sin gluten (de molde, rústico, baguete, etc.)
· jamón serrano en lonchas · aceite de oliva · salmorejo.

ELABORACIÓN:

Tostar un poco las rebanadas de pan sin gluten. También se puede dejar el pan sin tostar.

Untar el pan con salmorejo sin gluten (como el que se indica en la receta de éste) y un chorrito de aceite de oliva.

A continuación, poner las lonchas de jamón serrano sobre cada una de las rebanadas de pan, adornar con una cucharadita de salmorejo por encima y servir.

Su textura y sabor son deliciosos.



mi toque personal:

PAN CON TOMATE Y JAMÓN

INGREDIENTES: rebanadas de pan sin gluten · 1 tomate grande maduro · jamón serrano cortado en lonchas finas · aceite de oliva · sal.

ELABORACIÓN:

Tostar un poco las rebanadas de pan o dejarlas sin tostar si se prefiere.

Cortar el tomate por la mitad y frotar sobre las rebanadas.

Sazonar el pan con un poco de sal y regar con aceite de oliva.

A continuación, poner las lonchas de jamón sobre cada uno de las rebanadas de pan y servir.



mi toque personal:

SÁNDWICH DE POLLO

INGREDIENTES: 2 rebanadas de pan de molde sin gluten · pechuga de pollo cocida · lechuga · salsa mayonesa sin gluten ·

ELABORACIÓN:

Encender el tostador y tostar las rebanadas de pan de molde.

Colocar la lechuga cortada en juliana sobre una de las rebanadas de pan de molde tostadas. Encima de ésta la pechuga de pollo cocido y a continuación la salsa mayonesa, y de nuevo la lechuga, para terminar con la otra rebanada de pan de molde tostada. Servir.

**Variante:* En lugar de pechuga de pollo cocida, podemos elaborar estos sándwiches con fiambre de pechuga de pavo o jamón de york cortado en tiras gruesas. Puede sustituir la salsa mayonesa por una salsa vinagreta que nos agrade.



mi toque personal:

SÁNDWICH DE JAMÓN DE YORK Y QUESO

INGREDIENTES: 2 rebanadas de pan de molde sin gluten · margarina o mantequilla · jamón de york · queso.

ELABORACIÓN:

Conectar la sandwichera.

Untar las rebanadas de pan de molde con un poco de margarina o mantequilla por ambos lados. Colocar el jamón de york sobre una de las rebanadas de pan de molde y a continuación, el queso en lonchas, y encima otra loncha de jamón de york, para terminar con la otra rebanada de pan de molde.

Colocar en la sandwichera y servir una vez que esté listo.

**Variante:* De esta misma forma, podemos elaborar los distintos sándwiches que podamos imaginar con los ingredientes que nos apetezcan.



mi toque personal:

A series of horizontal red dotted lines for writing, contained within a red rectangular border.

SERRANITO

INGREDIENTES: filetes de lomo de cerdo · jamón serrano en lonchas · pimientos verdes para freír · pan de baguette sin gluten · aceite de oliva · sal.

ELABORACIÓN:

Pasar las lonchas de jamón por la sartén con unas gotas de aceite hasta dejarlas crujientes y reservar calientes.

Freír los filetes de lomo y reservar calientes.

Freír los pimientos en abundante aceite de oliva, partir cada uno de ellos en dos mitades y reservar.

Una vez elaborados los ingredientes colocamos en el pan (que habremos calentado previamente en el horno), el filete de lomo, el crujiente de jamón serrano y el pimiento frito.

Servir antes de que se enfríe.



mi toque personal:

TARTA VEGETAL

INGREDIENTES: 3 rebanadas de pan de molde sin gluten · salsa mayonesa sin gluten · lechuga · ketchup sin gluten o salsa de tomate natural · 1 tomate pequeño · 1 huevo duro · 1 lata de atún en conserva.

ELABORACIÓN:

Ayudándonos de un cortapastas le damos forma a las rebanadas de pan.

Para montar la tarta, usaremos un aro montador, y colocaremos en éste una rebanada de pan untada de mayonesa.

Hacemos una pasta con el atún en conserva escurrido, ligado con un poco de salsa de tomate o ketchup, y lo colocamos sobre el pan.

A continuación, ponemos otra rebanada de pan untada de mayonesa junto con la lechuga cortada en juliana, el tomate y el huevo picados, para terminar con la otra rebanada de pan.

Presionamos para darle consistencia a la tarta y terminamos cubriéndola con mayonesa y adornándola con un poco de lechuga, huevo y tomate.



mi toque personal:

TOSTADAS DE JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES: rebanadas de pan sin gluten · jamón serrano en lonchas · queso de nata, tipo Brie o similar · 1 diente de ajo (opcional).

ELABORACIÓN:

Trocear las lonchas de jamón en pedazos no muy pequeños.

Tostar ligeramente el pan y frotarlo con el diente de ajo por uno de los lados. Cortar el queso en lonchas alargadas.

A continuación, repartir el jamón sobre las tostadas y cubrirlos con las lonchas de queso. Colocarlas en el horno con el grill encendido hasta que el queso se funda.

Servir inmediatamente para que el queso no se enfríe y se endurezca.

Las podemos adornar con tomate o unas hierbas al gusto.



mi toque personal:

TOSTADAS CON “PRINGÁ”

INGREDIENTES: (una **pringá**): tocino del cocido · morcilla del cocido · carne del cocido · chorizo del cocido · rebanadas de pan sin gluten.



ELABORACIÓN:

Poner sobre una tabla el tocino y picarlo finamente con el cuchillo. A continuación, quitar la piel del chorizo y de la morcilla y picarlos como el tocino. Hacer lo mismo con la carne.

Colocar los ingredientes en un plato y mezclarlos bien. Tostar las rebanadas de pan en un tostador o en el grill del horno.

Repartir la pringá sobre las tostadas, calentar en el grill del horno y servir bien calientes.

Si nos apetece, también podemos servir las adornadas de unas tiras de pimiento morrón

mi toque personal:

TOSTADAS DE JAMÓN DE PATO CON SETAS



INGREDIENTES: rebanadas de pan de molde sin gluten · jamón de pato · setas · aceite de oliva · sal.

ELABORACIÓN:

Colocar las rebanadas de pan de molde sobre una tabla de cocina y darles forma con un cortapastas. A continuación, podemos tostarlas, o freírlas en aceite de oliva según nos apetezca.

Seguidamente untar una plancha o sartén con aceite de oliva y saltear las setas.

Por último, colocar las setas sobre el pan y colocar el jamón de pato sobre cada montadito.

Servir caliente.

mi toque personal:



Salsas y sopas

PASTILLAS DE CALDO

INGREDIENTES: 500 gr. de carne magra en trocitos · 500 gr. de verdura variada (apio, zanahoria, puerro o cebolla, judías, etc.) · 1 vasito de vino blanco · 1 hueso de rodilla · caparazones de pollo o gallina · 1 hueso de jamón · agua · 150 gr. de sal.

ELABORACION:

Se pone a cocer en la olla rápida la carne junto con los huesos y el caparazón de gallina con agua hasta cubrirlos.

Cuando comience a hervir le quitamos la espuma que suelta y le añadimos las verduras y la sal, tapamos la olla y la dejamos hacer de 45 a 50 minutos. Una vez pasado este tiempo, abrimos la olla, lo ponemos de nuevo a fuego lento añadimos el vasito de vino y se deja concentrar al máximo.

Se deja enfriar, retiramos los huesos y se tritura hasta dejarlo muy fino. Lo pasamos por el pasapurés, se vierte en cubiteras de hielo y se congela, así lo tendrá siempre disponible en el momento en que lo necesite.



mi toque personal:

SALMOREJO

INGREDIENTES: 1 diente de ajo grande · ½ kilogramo de tomates muy rojos y maduros · 1 cucharadita de sal · 100 gr. de miga de pan sin gluten de un día para otro, (o 100 gr. de manzana) · 1 cucharada de vinagre · 75 gr. de aceite de oliva · 1 huevo duro · 50 gr. de jamón serrano.

ELABORACIÓN:

Lavar y secar los tomates, cortarlos en trozos pequeños. Cortar el pan y poner en agua.

Colocar en el vaso de la batidora el ajo pelado, los tomates troceados, la sal y triturar todo. Añadir el pan que habremos escurrido con las manos, (o la manzana troceada), y el vinagre. Triturar sin detener hasta que se hayan licuado todos los ingredientes.

A continuación, conectar de nuevo la batidora y echar poco a poco el aceite a través del cubilete de esta. Pasar por el chino y reservar en la nevera hasta la hora de servir.

Adornar con el jamón serrano y el huevo duro picados, y un chorrito de aceite de oliva. Servir muy frío.



mi toque personal:

SALSA BECHAMEL

INGREDIENTES: 2 cucharadas soperas de harina sin gluten · 50 gr. de mantequilla · 2 cucharadas soperas de aceite de oliva · 1/2 litro de leche · sal y especias al gusto (pimienta, nuez moscada...).

ELABORACIÓN:

En una sartén se derrite la mantequilla con el aceite de oliva y se le añade la harina, se dan unas vueltas con la ayuda de una cuchara de madera y se va añadiendo poco a poco la leche fría, sin dejar de dar vueltas para que no se formen grumos. Cuando se ha incorporado toda la leche y también las especias, se deja dar un hervor de 8 a 10 minutos a fuego medio.

Si la bechamel se quiere más clara para salsa, se puede añadir mas leche; si por el contrario se quiere más espesa, habrá que cocerla algo más de tiempo hasta que quede como deseamos.



mi toque personal:

SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES: 1 Kg. de tomates bien maduros o 1 lata de tomate al natural sin gluten · 3 cucharadas soperas de aceite de oliva · 1 cebolla mediana · 1 zanahoria pequeña · 1 cucharadita de azúcar · sal.

ELABORACIÓN:

En una sartén grande o perol se pone el aceite y cuando está caliente, se añade la cebolla picada y se deja pochar unos 5 minutos sin dejar que se dore.

Cuando la cebolla esté transparente, se añaden los tomates en trozos, la zanahoria rallada y la sal. Con el canto de la espumadera se machacan muy bien para que se deshagan lo más pronto posible. Se tiene así unos 25 ó 30 minutos, a fuego lento, moviendo de vez en cuando hasta que estén hechos y después se pasan por el pasapurés.

Añade entonces el azúcar removiendo todo muy bien.

Se sirve en salsa o acompañando el plato deseado.



mi toque personal:

SOPA DE PICADILLO

INGREDIENTES: ½ pechuga de gallina · 200 gr. de garbanzos remojados · 1 trozo de tocino salado · 1 hueso de jamón · rancio · 1 zanahoria · 1 puerro · 1 apio · 1 patata · agua · sal · picatostes de pan sin gluten · jamón serrano en taquitos · huevo duro · unas hojitas de hierbabuena.

ELABORACIÓN:

Ponemos los garbanzos remojados de víspera, la media pechuga de gallina, el trozo de tocino salado, el hueso de jamón y el rancio en la olla expres con unos 3 litros de agua más o menos.

Cuando comience a hervir le quitamos la espuma que suelta y le añadimos las verduras y la sal, tapamos la olla y lo dejamos hacer 30 minutos aproximadamente. Una vez terminado, lo dejamos enfriar y desgrasamos.

Para la sopa de picadillo, al calentar el caldo, incorporamos unas hojitas de hierbabuena y añadiremos 1 cucharada o 2 de picatostes de pan sin gluten, de jamón serrano picado y 1 huevo duro también picado.



mi toque personal:

SOPA DE POLLO CON FIDEOS

INGREDIENTES: ½ pechuga de gallina · 200 gr. de garbanzos remojados · 1 trozo de tocino salado · 1 hueso de jamón rancio · 1 zanahoria · 1 puerro · 1 apio · 1 patata · agua · sal · 60 gr. de fideos sin gluten por persona.

ELABORACIÓN:

Ponemos los garbanzos remojados de víspera, la media pechuga de gallina, el trozo de tocino salado, el hueso de jamón y el rancio en la olla expres con unos 3 litros de agua más o menos.

Cuando comience a hervir le quitamos la espuma que suelta y le añadimos las verduras y la sal, tapamos la olla y lo dejamos hacer 30 minutos aproximadamente.

Una vez terminado, lo dejamos enfriar y desgrasamos.

Para la sopa de fideos, basta con añadir al caldo unos 60 gramos de fideos sin gluten por persona y dejarlos cocer aproximadamente unos 6 ó 7 minutos según nos indique el fabricante y acompañarlos con unos garbanzos.



mi toque personal:





Patatas y arroces

ARROZ

TRES DELICIAS

INGREDIENTES: 100 gr. de arroz · 1 zanahoria · 50 gr. de guisantes · 50 gr. de pechuga de pavo o pollo · 1 huevo · agua · aceite de oliva · sal.

ELABORACIÓN

Cuece el arroz durante 20 minutos en agua y sal. Pela y corta la zanahoria en dados pequeños. Cuece los guisantes y las zanahorias.

Hacer una tortilla y cortar en trozos pequeños.

Saltea la pechuga de pavo y córtala también en trozos pequeños.

Mezclar todos los ingredientes y saltear en una sartén.

Podemos acompañarlo con una salsa agri dulce al gusto.

Las tres delicias (tres guarniciones) son: verduras, jamón o pollo y tortilla francesa. Esta preparación, aunque parezca elemental, es verdaderamente deliciosa.



mi toque personal:

LASAÑA DE PURÉ DE PATATAS

INGREDIENTES: 120 gr. de queso para gratinar · ½ Kg. de carne picada · 50 gr. de aceite · 120 gr. de zanahoria · 100 gr. de cebolla · 100 gr. de champiñones · 1 diente de ajo · ½ Kg. de tomate triturado · 1 pastilla de caldo sin gluten · 3 cucharadas soperas de vino blanco · pimienta · orégano · sal.

Puré de patatas: ½ Kg. de patatas · agua · ½ taza de leche · 2 cucharadas de mantequilla · pimienta molida · sal.

ELABORACIÓN:

Pela las patatas, lávalas y cuécelas en abundante agua con sal durante 20 ó 25 minutos hasta que estén tiernas. Escúrrelas y pásalas por el pasapurés. Añade la mantequilla, la leche y salpimenta al gusto.

Aparte, rehoga con aceite en una olla o perol grande todas las verduras picadas y añade también la carne. Déjalo hacerse unos instantes a fuego moderado. Agrega el vino, las especias y la sal, y continúa la cocción a fuego vivo hasta que la mezcla esté dorada.

Añade el tomate junto con la pastilla de caldo, remueve, baja el fuego, y continúa cocinando durante 30 ó 40 minutos



aproximadamente.

Coloca dentro de un molde el puré de patatas, el guiso y otra vez el puré de patatas. Espolvorea con queso para gratinar y mételo en el horno precalentado a fuego alto hasta que tenga un bonito color dorado.

Servir caliente.

mi toque personal:

PATATAS ALI-OLI

INGREDIENTES: 7 u 8 patatas medianas
· sal · perejil picado · ¼ l. de salsa ali-oli sin gluten o salsa mayonesa case-
ra · 1 ajo.

ELABORACIÓN:

Lava y limpia las patatas. Cuécelas con su piel en abundante agua con sal durante 20 ó 25 minutos aproximadamente. Una vez frías, pélalas y pártelas en trozos regulares. A continuación, cúbrelas con la salsa ali-oli, preparada por separado y espolvorea por encima el perejil picado.

Removemos para que se mezcle todo bien, con cuidado de que no se nos rompan las patatas y listo.

Salsa: Para elaborar la mayonesa se pone un huevo entero en el vaso de la batidora con una pizca de sal y un chorrito de limón, se bate un poco y a continuación se añade lentamente sin dejar de batir un vaso de aceite hasta conseguir una salsa consistente.

Machacar en un mortero el diente de ajo crudo hasta convertirlo en un pasta fina, añadir a la mayonesa y mezclar.



mi toque personal:

PATATAS RELLENAS

INGREDIENTES: 4 patatas medianas ·
100 gr. de jamón · 50 gr. de queso gra-
so · queso en lonchas · 1 cucharadita
de perejil picado · agua · sal.



ELABORACIÓN:

Lava muy bien las patatas y cuécelas con su piel en abundante agua salada durante unos 20 minutos. Transcurrido ese tiempo, retíralas del fuego, escúrrelas y córtalas una corona. Seguidamente vacíalas con una cuchara o vaciador procurando no estropear la piel y resérvalas.

A continuación se aplasta la patata con el tenedor y se prepara el relleno junto con el jamón, el queso y el perejil picados. Se sala ligeramente y con esta mezcla se rellenan de nuevo las patatas. Poner una loncha de queso por encima.

Introdúcelas en la bandeja del horno bien asentadas para que no se vuelquen a 200° durante 15 ó 20 minutos hasta que queden doradas. Servir calientes.

mi toque personal:





Panes, pastas y masas

BOCA-PIZZA

Para la elaboración de este tipo de pizza empleamos una base de pan de baguette sin gluten, que podemos elaborar según la receta de pan rústico o adquirirla en el mercado con la garantía de la marca de calidad FACE.

A continuación, recubrimos con los distintos ingredientes que componen la guarnición o con el relleno que preferamos. Hornear de 15 a 20 minutos a fuego medio-alto, de 180° a 200°. Servir caliente.

mis boca-pizzas

favoritos:



mi toque personal:

EMPANADA

INGREDIENTES: **Para la masa:** 400 gr. aproximadamente de harina panificable sin gluten · 30 gr. de levadura prensada fresca · 150 gr. de agua · 50 gr. de vino · 50 gr. de mantequilla · 1 huevo · 1 cucharadita de azúcar · 1 cucharadita de sal.

Para el relleno: Puede hacerse de múltiples formas e ingredientes, tanto dulces como salados, dependiendo del gusto y la creatividad de cada uno · 1 huevo batido para pintar la empanada.

ELABORACIÓN:

Para hacer la masa, se diluye la levadura en un poco de agua templada, añadiendo ésta a la mezcla que haremos con el resto del agua, el vino y el azúcar, batiéndolo todo muy bien.

Añada la harina, la sal, la mantequilla y el huevo, mezclando todos los ingredientes, amasándolo todo hasta lograr una masa homogénea que dejaremos en un recipiente tapado con film transparente hasta que doble su volumen.

A continuación, vuelque la masa sobre una superficie enharinada y divídala en dos partes, una algo mayor que la otra.

Estírela con el rodillo y forre con ella un



molde rectangular. Incorpore el relleno elegido.

Cubra con la masa restante bien estirada, presione los bordes con los dedos para sellarlos.

Pinche con un tenedor, adórnela con tiras de la misma masa, y pínchela con huevo batido y un poco de agua e introdúzcala en el horno precalentado a 200°, durante 30 minutos aproximadamente hasta que esté dorada.

Servir fría o caliente.

mi toque personal:

EMPANADA DE DÁTILES, BEICON, JAMÓN DE YORK Y QUESO



INGREDIENTES: **Para la masa:** 400 gr. aproximadamente de harina panificable sin gluten · 30 gr. de levadura prensada fresca · 150 gr. de agua · 50 gr. de vino · 50 gr. de mantequilla · 1 huevo · 1 cucharadita de azúcar · 1 cucharadita de sal.

Para el relleno: 250 gr. de beicon en lonchas · 250 gr. de jamón de york en lonchas · 250 gr. de dátiles sin huesos y abiertos · 250 gr. de queso en lonchas · 1 huevo batido para pintar la empanada.

ELABORACIÓN:

Elabore una masa para empanada como la que se indica en la receta de ésta.

Para el relleno, ponga una capa de beicon, otra de jamón de york, otra de dátiles y otra de queso. Continúe formando capas en el mismo orden hasta acabar con los ingredientes.

Cubra con la masa restante bien estirada, presione los bordes con los dedos para sellarlos.

Pinche con un tenedor, adórnela con tiras de la misma masa, y pínchela con huevo batido y un poco de agua. Introdúzcala en el horno precalentado a 200°, durante 30 minutos aproximadamente hasta que esté dorada.

Servir fría o caliente.

mi toque personal:

EMPANADILLAS

INGREDIENTES:

Masa de empanadillas: 250 gr. de harina sin gluten · 25 gr. de mantequilla · 1 vaso de los de agua con la mitad de agua y la otra mitad de vino blanco seco · 1 huevo · 1 cucharadita de levadura · sal · abundante aceite de oliva para freír.

Relleno: Puede hacerse de múltiples formas e ingredientes, tanto dulces como salados, dependiendo del gusto y la creatividad de cada uno.



ra el aceite por encima (no deben darse la vuelta) para que se hinchen.

Se pueden servir frías o calientes.

ELABORACIÓN:

En un cazo se pone el agua, el vino y la mantequilla a derretir. Cuando esté caliente, se retira del fuego y añadimos la harina junto con la sal y la levadura, amasándolo todo hasta lograr una masa fina y homogénea que dejaremos reposar en la nevera por lo menos durante $\frac{1}{2}$ hora.

Pasado este tiempo se estira finamente con el rodillo y se cortan en círculos con un vaso o cortapastas, poniendo en cada uno unas cucharaditas del relleno que hemos preparado, cubriéndolo con el resto de la pasta, humedeciendo y apretando los bordes con un tenedor para que no se salga el relleno.

Se fríen en abundante aceite de oliva caliente, echándoles con la espumade-

mi toque personal:

ESPAQUETIS CON NATA

INGREDIENTES: 60 gr. de espaguetis sin gluten por persona · agua · aceite de oliva · ½ cebolla picada · 250 gr. de carne picada · pimienta · nata para cocinar · queso rallado · sal.



ELABORACIÓN:

Cuece los espaguetis sin gluten en agua hirviendo con sal aproximadamente 7 minutos según indique el fabricante. Escurre y reservalos.

En un perol pon aceite y cuando esté caliente añade la cebolla picada y déjala pochar. Una vez que esté transparente añade la carne picada dejándola hacer hasta que tome un color dorado.

Añade la nata y el queso, salpimenta y cocínalo todo otros 3 ó 4 minutos.

Saltea los espaguetis, añade la salsa y sirve antes de que se enfríe.

mi toque personal:

FUSILLIS CON CARNE

INGREDIENTES: 60 gr. de fusillis sin gluten por persona · 1 cebolleta pequeña · 250 gr. de carne de pollo picada · agua · aceite de oliva · 1 ó 2 cucharadas de vinagre o zumo de limón · perejil picado · pimienta molida · sal.

ELABORACIÓN:

Cuece los fusillis en abundante agua con un poquito de sal de 7 a 9 minutos según nos indique el fabricante. Escurre y reserva.

Aparte, en una sartén con aceite rehoga la cebolleta picada, y cuando esté transparente añade la carne, salpimentala y déjala hacer hasta que esté dorada. Añade la pasta y saltéalo todo junto durante unos minutos.

Prepara una vinagreta mezclando todos los ingredientes (aceite, vinagre o zumo de limón, perejil picado, una pizca de pimienta, sal) para que se liguén bien.

Coloca la pasta en un plato, añade la vinagreta y listo para servir.



mi toque personal:

GNOCCHIS

INGREDIENTES: ½ Kg. de patatas ·
125 gr. de harina sin gluten · 50 gr. de
queso tipo parmesano o similar · agua ·
sal · aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Se hierven las patatas ya peladas y troceadas en agua salada de 20 a 25 minutos. Se escurren y se dejan enfriar.

Se pasan por el pasapurés y se amasan junto con la harina y el queso rallado hasta que la masa resulte fina y homogénea.

Cuando se ha obtenido una pasta consistente que no se pegue en las manos para trabajarla, en una superficie espolvoreada de harina, se forman cordones del grosor de un dedo, que se cortan en porciones de un par de centímetros, y cada uno de ellos se pasa por las púas de un tenedor para dibujarles su clásico rayado.

A continuación, lo cocemos en abundante agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite de oliva, y cuando empieza a subir a la superficie ya está listo (aprox. 3 minutos). Escurrir y reservar

Se condimentan con la salsa o guiso al gusto, volcándolo sobre los gnocchis calientes, adornándolo por encima con



queso rallado o en láminas y gratinar hasta dorar.

mi toque personal:

HARINAS

SIN GLUTEN

INGREDIENTES: arroz · maíz · garbanzos · judías.

ELABORACIÓN:

Moler los granos del producto elegido (arroz, maíz, garbanzos, judías), preferiblemente en un robot de cocina potente (también podemos utilizar la batidora o molinillo aunque nos cueste algo más de tiempo y trabajo), hasta conseguir una harina fina. Tamizar la harina varias veces y dejarla con la consistencia deseada.

Esta harina la podemos utilizar para empanar carnes, pescados, croquetas etc. Con esta receta se obtiene harina sin gluten 100 % natural.



mi toque personal:

LASAÑA

INGREDIENTES: 120 gr. de queso para gratinar · ½ Kg. de carne picada · 50 gr. de aceite · 120 gr. de zanahoria · 100 gr. de cebolla · 100 gr. de champiñones · 1 diente de ajo · ½ Kg. de tomate triturado · 1 pastilla de caldo sin gluten · 3 cucharadas soperas de vino blanco · pimienta · orégano · sal.

Salsa bechamel: 2 cucharadas soperas de harina sin gluten · 50 gr. de mantequilla · 2 cucharadas de aceite de oliva · ¾ litro de leche · sal y especias al gusto (pimienta, nuez moscada...).

Pasta fresca: 300 gr. de harina sin gluten · 1 cucharadita de aceite de oliva · 3 huevos grandes · 1 pizca de sal.

ELABORACIÓN:

Rehogue con aceite en una olla o perol grande todas las verduras picadas y añada también la carne. Déjelo hacerse unos instantes a fuego moderado. Agregue el vino, las especias y la sal y continúe la cocción a fuego vivo hasta que la mezcla esté dorada. Añada el tomate junto con la pastilla de caldo disuelta en un vaso de agua, remueva, baje el fuego y continúe cocinando durante 30 ó 40 minutos aproximadamente.

Mientras se hace el guiso, elaboramos las placas de lasaña que vamos a necesitar, tal como se indica en la receta de Pasta Fresca.



A continuación, cocer las laminas de lasaña “al dente” en una olla con abundante agua hirviendo ligeramente salada. Escurrir bien la pasta, colocar sobre un paño húmedo y reservar.

Aparte, elabore una salsa bechamel ligera como se indica en la receta de ésta y reserva.

Seguidamente, ponga en una fuente refractaria una capa de láminas de pasta, cubra con parte de la salsa preparada, cúbrala con salsa bechamel y espolvoree con queso rallado, continuando así, a capas alternadas hasta terminar con una capa de pasta, la cual cubriremos de salsa bechamel.

Espolvoree con queso rallado y hornee en el horno precalentado a 180°, unos 15 minutos, y después gratínela hasta que se dore.

Servir caliente.

MACARRONES CON TOMATE



INGREDIENTES: macarrones sin gluten (60 gramos por persona) · carne picada (de cerdo, ternera, pollo, o mezcla de ambas) · cebolla · aceite de oliva · salsa de tomate sin gluten · agua · sal · queso rallado.

ELABORACIÓN:

Poner agua abundante en una olla o cacerola y cuando rompa a hervir se echan los macarrones con la sal y una cucharadita de aceite de oliva para que no se peguen, hasta que estén tiernos (aproximadamente 7 minutos). Escurrir el agua y reservar.

En una sartén al fuego, echar el aceite y la cebolla, y cuando esté dorada, añadir la carne picada con un poco de sal, refreír todo bien, y una vez que esté hecho, incorporar los macarrones, dar unas vueltas y añadir la salsa de tomate.

Servir los macarrones con abundante queso rallado o queso en lonchas para gratinar que lo pondremos al grill hasta dorar.

Podemos hacer así los distintos tipos de pasta, cintas, espaguetis, etc.

mi toque personal:

PAN DE LECHE

INGREDIENTES: 250 gr. de leche · 50 gr. de mantequilla · 50 gr. de azúcar · 40 gr. de levadura prensada fresca · 1 huevo · un pellizco de sal · 400 gr. de harina panificable sin gluten.

ELABORACIÓN:

Ponga la leche a calentar y una vez templada añada la mantequilla, el azúcar y la levadura (que habremos diluido antes en un poco de leche), batiéndolo todo. A continuación, añadimos el huevo y la sal, y seguimos batiendo hasta lograr una mezcla homogénea.

Añadimos la harina mezclando todos los ingredientes y amasándolo bien. Una vez que tenemos una masa homogénea se introduce en un molde engrasado para pan o cake, dejando que doble su volumen.

Lo pintamos de huevo batido.

Precalentamos el horno a 180° ó 200°, se introduce el pan y se hornea de 25 a 30 minutos. Desmoldar en caliente y poner sobre una rejilla.

Una vez frío, haga rebanadas, envuélvalas en film transparente y métalas en el congelador, sacándolas antes de consumirlas.



Variante de PAN DE LECHE:

A este pan podemos añadirle pasas, almendras, nueces, anises, semillas de sésamo etc.

mi toque personal:



PAN DE MÁQUINA

INGREDIENTES: 350 ml de agua · 1 huevo · 1 cucharada de sal · 1 cucharada de azúcar · 500 gr. de harina panificable sin gluten · 20 gr. de mantequilla o aceite de oliva · 20 gr. de levadura prensada fresca.

ELABORACIÓN:

Poner todos los ingredientes en ese orden en el cubilete de la maquina.

Programar la modalidad de pan que queramos hacer, que en este caso ha sido WEISBROT (pan blanco), y el nivel de tostado deseado (DORADO).

Presione el botón START/STOP para comenzar, y una vez que el proceso de cocción se ha alcanzado, el timbre sonará para indicar que el pan está listo para ser retirado.

Una vez frío haga rebanadas, envuélvalas en film transparente y métalas en el congelador. Sáquelas algún tiempo antes de consumirlas.

**Las MÁQUINAS DE HACER PAN son un aparato automático y de fácil manejo, tienen un programador automático, se añaden los ingredientes, se conecta y al*



cabo de un tiempo según el programa deseado tenemos el pan cocido y terminado. Tienen distintos programas para elaborar distintos tipos de pan, a la vez que podemos elegir el nivel de dorado que queramos darle a la pieza elegida. con algunos programas podemos programar el tiempo de cocción del pan hasta con 13 horas de antelación.

El pan que hace es de molde, no obstante usando el programa de amasado (TEIGH) nos permite elaborar otro tipo de panes a los que tendremos que darles forma y meter en el horno para que se cuezan.

Las máquinas de hacer pan también se pueden usar para preparar deliciosos pastales, y con el programa de amasado, podemos elaborar todo tipo de masas para pizzas, empanadas, churros, galletas etc.

PAN RALLADO

INGREDIENTES: pan sin gluten.

ELABORACIÓN:

El pan rallado podemos hacerlo en casa, para ello usaremos los restos de pan sobrante (cortezas del pan de sándwich, pan que se nos queda duro, etc.). Lo iremos congelando, y cuando tengamos una cantidad considerable, se descongela, se tuesta pero sin quemarlo, y una vez frío y algo duro lo pasamos por la picadora o por el robot de cocina dejándolo con la textura deseada.

También podemos realizar el procedimiento a la inversa es decir, podemos hacer pan de máquina especialmente para rallarlo, y una vez rallado lo congelamos y nunca nos faltará en el momento en que lo necesitemos.

El método es muy sencillo y el resultado es muy beneficioso para la economía familiar.



mi toque personal:

PAN RÚSTICO

INGREDIENTES: 300 gr. de leche ·
70 gr. de mantequilla · 30 gr. de azúcar ·
40 gr. de levadura prensada fresca ·
400 gr. de harina panificable sin gluten
· 1 cucharadita de sal.

ELABORACIÓN:

Ponga la leche a calentar y una vez templada añada la mantequilla, el azúcar y la levadura (que habremos diluido antes en un poco de leche), batiéndolo todo muy bien.

Añada la harina y la sal, mezclando todos los ingredientes y amasándolo todo hasta lograr una masa homogénea que dejaremos en un recipiente tapado con film transparente hasta que doble su volumen.

Saque la mitad de la masa y amásela de nuevo. A continuación, haga lo mismo con la otra mitad. Trabaje la masa con las manos mojadas en aceite, hasta que la mezcla sea homogénea.

Déle la forma deseada, espolvoree los panes con harina, póngalos en una bandeja de horno y déjelos hasta que doblen otra vez su volumen.

Se meten a hornear a 200° durante 20 ó 30 minutos dependiendo del tamaño del pan.



*Variante de PAN RÚSTICO:

INGREDIENTES: 350 gr. de agua templada · 20 gr. de aceite de oliva · 40 gr. de leche en polvo (opcional) · 20 gr. de levadura prensada fresca · 500 gr. de harina panificable sin gluten · 1 pellizco de azúcar · 1 cucharadita de sal · 1 huevo.

ELABORACIÓN:

Procedemos a elaborar la receta igual que la anterior, teniendo en cuenta la diferencia de ingredientes entre una y otra.

A este pan puede añadirles pasas, cominos, pipas, avellanas, nueces, semillas de sésamo, etc.

PASTA FRESCA

INGREDIENTES: 300 gr. de harina panificable sin gluten · 1 cucharadita de aceite de oliva · 3 huevos grandes · 1 pizca de sal.

ELABORACIÓN:

Tamizar en un cuenco la harina panificable, hacer un hueco en el centro e incorporar la sal, el aceite y los huevos. Ligar todo muy bien, amasando hasta lograr una masa homogénea que ha de quedar lisa y fácil de manejar. Dejar reposar durante al menos 15 ó 20 minutos.

Para conseguir la pasta de distintos colores basta con añadir un puré de tomate o remolacha si la queremos roja, el color verde se consigue con espinacas, la masa de color amarillo la conseguimos añadiendo azafrán etc., para ello habremos de tener en cuenta que usaremos un huevo menos y si fuese necesario añadiríamos algo más de harina.

Estire muy bien la masa sobre papel de horno o film transparente espolvoreado de harina. Déle la forma y grosor deseado. Si dispone de una máquina cortapastas podrá hacerlo más fácilmente.

Hierva la pasta durante 2 ó 3 minutos en agua abundante salada y con un



poco de aceite. Una vez cocida escúrrela y sívala acompañada de una salsa o guiso a su gusto.

mi toque personal:

PASTA RELLENA

INGREDIENTES: 300 gr. de harina panificable sin gluten · 1 cucharadita de aceite de oliva · 3 huevos grandes · 1 pizca de sal.

Para el relleno: puede hacerse de múltiples formas e ingredientes, dependiendo del gusto y la creatividad de cada uno.

ELABORACIÓN:

Primero elaboramos la pasta como indicamos en la receta de pasta fresca, se deja reposar y se extiende en láminas finas.

A continuación, se corta la masa en cuadrados o rectángulos con un cuchillo, con un cortador de pasta o con un molde redondo. Se pone el relleno en el centro de la lámina cortada teniendo en cuenta que quede un borde suficiente para que no se salga el relleno. Con un pincel se unta el borde de la masa con agua o huevo y se coloca una segunda lámina apretando bien los bordes y se recorta con un cortador de masa estriado.

Las variaciones en la forma son muchas por lo que no sólo se reduce a cortarla en forma de cuadros, existiendo en el mercado distintos tipos de moldes para las diferentes formas de presentación de la pasta rellena.



Para las medias lunas se pone el relleno en un redondel de masa y se dobla, uniendo los bordes. Para hacer los tortellini se dobla la masa en triángulos. Se hace presión sobre los bordes, se pone el triángulo alrededor de un dedo, presionando al mismo tiempo un extremo contra el otro y se dobla el pico hacia adentro para que no se salga el relleno.

Para conservar la pasta rellena, se congela separándola con papel de cocina o film transparente; así no se pegará. Se mantiene fresca durante 3 meses. La pasta con relleno de carne o de pescado se debe cocer y pasarla por un chorro de agua antes de congelarla. Para descongelar la pasta basta con echarla en el agua de cocción o en un caldo hirviendo.

Para la pasta rellena suele ser suficiente que vaya acompañada con una simple salsa y queso rallado.

PICOS Y REGAÑÁS

INGREDIENTES: 150 gr. de agua templada · 10 gr. de aceite de oliva · 20 gr. de leche en polvo (optativo) · 10 gr. de levadura prensada fresca · 250 gr. de harina panificable sin gluten · 1 pellizco de azúcar · 1 cucharadita de sal · 1 huevo.



ELABORACIÓN:

Procedemos a elaborar la receta al igual que la de pan rústico, teniendo en cuenta que la masa debe de ser algo mas dura para trabajarla y poder darle forma.

Para las regañás, estiramos la masa de pan con el rodillo y le damos forma con los distintos cortapastas para luego pincharlas con el tenedor, y los picos los trabajaremos con una manga pastelera o churrera para darles la forma que se nos antoje.

Póngalos en una bandeja de horno, y déjelo reposar. A continuación, se meten a hornear a 200° hasta que veamos que estén hechos, teniendo mucho cuidado ya que al ser de un tamaño tan pequeño se nos hacen muy pronto.

mi toque personal:

PIZZA

INGREDIENTES: 200 gr. de harina panificable sin gluten · 1 cucharadita de levadura prensada · 25 gr. de aceite de oliva · 50 gr. de agua · 50 gr. de leche · 1 pizca de sal.

ELABORACIÓN:

Poner los líquidos a calentar, y una vez templados añadir la levadura, que habremos diluido antes en un poco de leche, batiendo todo muy bien hasta lograr una mezcla homogénea. Añadimos la harina, mezclando todos los ingredientes y amasando bien hasta obtener una masa homogénea y consistente. Formar con ella una bola y dejarla reposar en un cuenco cubierto con un paño de cocina para que fermente (aproximadamente 1 hora).

Una vez doblado el volumen, trabajar la masa de nuevo con el rodillo, moldear con ella un disco de 30 cm. aproximadamente y de ½ cm. de grosor.

Poner la masa en un molde para pizza untado de aceite y pinchar ligeramente la pasta con la punta del tenedor.

Seguidamente cubrir con los distintos ingredientes que componen la guarnición o relleno preferido y hornear de 15 a 20 minutos en el horno a fuego medio alto, de 180° a 200°.



mi toque personal:

TORTAS FRITAS

INGREDIENTES: 100 gr. de agua · 25 gr. de aceite de oliva · 10 gr. de levadura prensada fresca · 1 cucharadita de sal · 200 gr. de harina panificable sin gluten · aceite de oliva abundante para freír.

ELABORACIÓN:

Ponga el agua a calentar, y una vez templada, añada la levadura y el aceite, batiéndolo todo muy bien.

A continuación, añada la harina y la sal, amasándolo todo hasta lograr una masa homogénea que dejaremos reposar en un recipiente tapado hasta que doble su volumen.

Trabaje la masa con las manos y déle la forma y el grosor deseado con el rodillo pastelero.

Freír en abundante aceite de oliva bien caliente hasta que estén doradas. Dejar escurrir sobre papel de cocina absorbente.

Servir calientes acompañadas de chocolate, mermelada, etcétera. Si se desea también se pueden tomar con queso, jamón, patés....



mi toque personal:





Huevos y verduras

ALBÓNDIGAS DE VERDURA

INGREDIENTES: 3 patatas · 3 zanahorias · 200 gr. de judías verdes · 200 gr. de guisantes · 100 gr. de arroz · harina de arroz · ½ pastilla de caldo sin gluten · agua · aceite de oliva · sal.

ELABORACIÓN:

Limpia y trocea 1 patata, 1 zanahoria, algunas judías verdes y cuécelas en una olla o cazuela con agua, sal y un chorrito de aceite durante 20 ó 25 minutos. Tritura con la batidora hasta conseguir una crema y resérvala.

Aparte, en otra olla, limpia y trocea las zanahorias, el resto de las patatas y las judías verdes. Cuécelas junto con los guisantes y el arroz en agua con un poco de aceite, la ½ pastilla de caldo, y sal, aproximadamente de 20 a 25 minutos. Escurrir las verduras, pasarlas por el pasapurés y hacer un puré espeso.

Dar forma a las albóndigas, pasarlas por harina de arroz y freír en abundante aceite de oliva no demasiado caliente. Dejar escurrir sobre papel de cocina absorbente.

Sírvelas acompañada de la crema.



mi toque personal:

A series of horizontal dashed lines provided for handwritten notes, enclosed in a green border.

BERENJENAS RELLENAS

INGREDIENTES: 4 berenjenas · 200 gr. de carne picada · 50 gr. de jamón serrano · 1 cebolla mediana · 1 diente de ajo · perejil · queso para gratinar · pimienta · sal.

Salsa bechamel: 2 cucharadas soperas de harina sin gluten · 50 gr. de mantequilla · 2 cucharadas de aceite de oliva · $\frac{3}{4}$ litro de leche · sal y especias al gusto (pimienta, nuez moscada...)

ELABORACIÓN

Corta las berenjenas a lo largo en dos partes y cuécelas en agua con sal durante 20 minutos. Pasado este tiempo, retíralas del fuego y déjalas enfriar. Mientras tanto, rehoga la cebolla, el ajo y el perejil junto con la carne picada. Salpimentar y añadir la pulpa de la zona central de las berenjenas bien picada. Cuando esté todo bien hecho, (aproximadamente 20 ó 30 minutos), añadir el jamón picado y remover todo muy bien.

A continuación rellena con esta mezcla las berenjenas y colócalas en una fuente de horno. Cúbrelas con salsa bechamel ligera (como se indica en la receta de ésta), espolvorea con queso rallado e introduce en el horno precalentado a



180° unos 15 minutos y después gratínalas hasta que se doren. Servir calientes y adornar al gusto.

mi toque personal:

CARDILLOS CON HUEVO

INGREDIENTES: cardillos · huevo · aceite de oliva · 2 dientes de ajo · 1 rebanada de pan sin gluten · pimentón · pimienta · comino y sal.

ELABORACIÓN:

Se limpian los cardillos, se pelan los cantos y se cortan en tiras de unos 2 cm. aproximadamente. Se cuecen con sal unos 5 ó 10 minutos y se reservan.

En una cacerola se pone aceite de oliva a calentar y se refrién el ajo hasta dorarlo y la rebanada de pan.

En el mortero se ponen el ajo, la rebanada de pan frito, la pimienta y el comino al gusto y un poco de sal.

En el mismo aceite de freír los ajos rehogamos los cardillos, añadimos el pimentón y el majado. Se mueve todo con una cuchara de madera y añadimos parte del agua de cocer los cardillos. Se rectifica de sal y se deja cocer por espacio de 10 minutos.

Añadir 1 huevo por persona y cuajar. También se pueden poner los huevos revueltos.



Servir acompañados de rebanadas de pan frito.

mi toque personal:

Handwritten area with horizontal lines for notes.

EMPAREDADOS DE BERENJENAS

INGREDIENTES: berenjenas · jamón de york o serrano en lonchas · queso en lonchas · huevos · pan rallado sin gluten · sal.

ELABORACIÓN:

Se pela la berenjena y se corta en rodajas finas a lo largo.

Se ponen en un plato hondo o una fuente, echándole sal y cubriéndolas de leche. Se tienen así por espacio de ½ hora. Se escurren y se secan.

A continuación, poner una rodaja de berenjena, una loncha de queso y otra de jamón para terminar con una de berenjena formando un emparedado, el cual apretamos un poco con los dedos.

Batir el huevo en un cuenco y poner pan rallado en un plato. Pasar los emparedados por huevo y a continuación por el pan rallado.

Freír en abundante aceite de oliva no demasiado caliente hasta que estén dorados. Dejar escurrir sobre papel de cocina absorbente y servir antes de que se enfríen.



mi toque personal:

GARBANZOS FRITOS CON HUEVO Y PATATAS



INGREDIENTES: 100 gr. de garbanzos
· 1 patata · 1 huevo · aceite de oliva ·
agua · sal.

ELABORACIÓN:

Pon los garbanzos en remojo la víspera. Ponlos a cocer en la olla rápida con agua y una pizca de sal unos 25 minutos. También puedes utilizar un frasco de garbanzos cocidos.

Pela y trocea las patatas en láminas finas y fríelas. Cuando estén hechas las patatas, sácalas a un plato y resévalas. Fríe en la misma sartén los garbanzos durante 4 minutos aproximadamente.

Para servir, coloca los garbanzos en un plato y encima las patatas fritas para terminar con el huevo, que freiremos en el último momento.

mi toque personal:

GUISO DE HABAS

INGREDIENTES: 1 ½ Kg. de habas · 1 cebolla pequeña · 2 rebanadas de pan sin gluten (opcional) · aceite de oliva · 1 diente de ajo · hierbabuena · 1 cucharadita de pimentón sin gluten · agua · 4 huevos · sal.

ELABORACIÓN:

Pela las habas y reserva.

Aparte pon aceite en un perol y fríe el ajo y las rebanadas de pan. Se sacan y se machacan en el mortero.

En este mismo aceite, rehoga la cebolla y cuando esté dorada, retirando el perol del fuego para que no se queme, se añade el pimentón y enseguida las habas, y se deja hacer todo junto a fuego lento durante unos minutos. Se le dan unas vueltas con una cuchara de madera y se añade el contenido del mortero.

Añade el agua, la sal y la hierbabuena. Cuece a fuego lento y destapadas, de 15 a 20 minutos hasta que estén tiernas.

Rectifica de sal, incorpora un huevo por persona, déjalo cuajar y listo para servir.



mi toque personal:

HABITAS FRITAS CON JAMÓN Y HUEVO

INGREDIENTES: 250 gr. de habitas tiernas · ½ cebolleta · 50 gr. de jamón serrano · aceite de oliva · 1 huevo · sal.

ELABORACIÓN:

Pela las habas y reserva.

A continuación, se corta la cebolleta en juliana y se pone a fuego lento, junto con el aceite ya caliente.

Cuando esté dorada, se añaden las habas. Se tapa y se deja cocer lentamente, removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

Una vez tiernas las habas, se añade el jamón cortado en taquitos, se remueve todo y se tapa hasta que esté en su punto.

En el último momento se fríe el huevo y se sirve.



mi toque personal:

HUEVOS DE CODORNIZ CON JAMÓN

INGREDIENTES: rebanadas de pan de molde sin gluten · jamón serrano en lonchas · huevos de codorniz · aceite de oliva · sal.

ELABORACIÓN:

Colocar las rebanadas de pan de molde sobre una tabla y quitarles las corizas. Le podemos dar forma con un cortapastas. A continuación podemos tostarlas o freírlas en aceite de oliva según nos apetezca.

Seguidamente untar una plancha o una sartén con aceite de oliva y freír los huevos y el jamón cortado en lonchitas pequeñas.

Por último, colocar el jamón sobre el pan y colocar un huevo sobre cada montadito.

Servir caliente.



mi toque personal:

HUEVOS PASADOS POR AGUA CON TOSTADAS

INGREDIENTES: huevos · rebanadas de pan sin gluten · sal.

ELABORACIÓN:

Poner en un cazo la suficiente agua para que cubra bien todos los huevos que se vayan a hacer, añadirles sal y poner al fuego. Cuando rompa a hervir el agua introducir los huevos y dejarlos 3 minutos exactamente. Retirarlos rápidamente del agua y servirlos enseguida.

Se suelen servir en huevera o en taza.

Poner sal y acompañar con unas tostadas de pan.



mi toque personal:

PASTEL DE BERENJENAS

INGREDIENTES: 2 ó 3 berenjenas · ½ cebolla · 250 gr. de carne picada de pollo, cerdo, ternera o mezcla de ellas · atún en conserva (opcional) · salsa de tomate · queso en lonchas · pimienta molida · orégano · sal.

ELABORACIÓN:

Pela las berenjenas y córtalas en dados. Cuécelas en agua con sal y saltéalas en un poco de aceite. Pásalo por la batidora y reserva.

En una sartén se pone el aceite a calentar y cuando esté caliente, añadimos la cebolla picada y la dejamos pochar, y una vez que esté transparente se añade la carne, salpimentamos y dejamos hacer a fuego moderado hasta que esté dorada y reservamos.

Elabora una salsa de tomate como se indica en la receta de ésta y reserva.

A continuación, en una fuente resistente al horno o cazuelitas individuales, montamos el pastel, para lo cual ponemos una capa de berenjenas, una de carne, (o de atún en conserva), para seguir con una de salsa de tomate, terminando por cubrirlo con una capa de queso



en lonchas. Espolvorea con orégano y hornea en el horno precalentado a 180° unos 15 minutos, y después gratínala hasta que se dore. Servir caliente.

mi toque personal:

TORTILLA DE BERENJENAS, JAMÓN DE YORK Y QUESO

INGREDIENTES: 3 ó 4 berenjenas (según tamaño) · harina de arroz · 8 huevos · aceite de oliva · jamón de york en lonchas · queso en lonchas · sal.

ELABORACIÓN:

Se cortan las berenjenas en rodajas finas y se ponen en una fuente honda con sal, cubriéndolas de leche. Se dejan $\frac{1}{2}$ hora aproximadamente, se escurren, se pasan por harina de arroz, y se fríen en abundante aceite de oliva caliente, hasta que estén doradas y reservamos.

En una sartén grande se monta en forma de tarta una capa de berenjenas, una de jamón de york y otra de queso. Continúe formando capas con los ingredientes en el mismo orden, hasta acabar con estos.

A continuación, ponga la sartén al fuego, vierta por encima parte de los huevos batidos, déjelo hacer unos minutos



y ayudándose de un plato déle la vuelta a la tortilla. Ponga aceite en la sartén, añada huevo batido y ponga la tortilla encima, déjela hacer unos minutos más y repita la operación anterior hasta que quede cuajado el huevo y dorada por ambos lados.

mi toque personal:

TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON JAMÓN

INGREDIENTES: 2 ó 3 champiñones (según tamaño) · 75 gr. de jamón serrano · 3 huevos · aceite de oliva · sal.

ELABORACIÓN:

Se limpian bien los champiñones en agua fría con unas gotas de limón, y una vez secos se parten en trozos pequeños. En una sartén se pone aceite a calentar y se ponen los champiñones a fuego medio, de 5 a 10 minutos hasta que estén tiernos, incorporando el jamón picado a mitad de la cocción. Escurrir el aceite. Batir ligeramente los huevos en un bol, sazonar e incorpora los champiñones y el jamón reservados.

En una sartén con aceite caliente vierte la preparación, dora por un lado y luego dale la vuelta ayudándote de un plato y dora por el otro.



mi toque personal:





Pescados

MERLUZA CON GAMBAS Y CHIRLAS

INGREDIENTES: 8 rodajas de merluza
· 1 cebolla pequeña · 1 ajo · chirlas ·
gambas · harina de arroz · aceite de
oliva · 1 vasito de vino blanco · agua ·
pimienta · perejil · sal.

ELABORACIÓN:

Lava muy bien las chirlas para que
suelten bien la arenilla y ponlas a cocer
hasta que se abran, reservándolas con
el agua de cocerlas.

En una sartén pon el aceite a calentar.
Cuando esté en su punto, salpimenta
las rodajas de merluza, pásalas por ha-
rina de arroz, fríelas un poco y colóca-
las en una cazuela de barro.

Aparte, pon a pochar la cebolla con el
ajo todo muy picado, durante 5 minu-
tos, hasta que se ponga transparente.
Añade una cucharada de harina de
arroz, dale unas vueltas hasta que esté
dorada, agrega el vino blanco y el agua
de cocer las chirlas y déjalo hacer unos
10 minutos.

A continuación, vierte la salsa por en-



cima de las rodajas de merluza, aña-
de las chirlas, las gambas peladas y un
poco más de agua si fuera necesario,
espolvorea con perejil, deja hervir du-
rante unos 10 minutos más o menos
hasta que esté hecha, moviendo de
vez en cuando la cazuela para que la
salsa ligue.

Rectifica de sal y sirve antes de que se
enfrie.

mi toque personal:





Carnes

ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES: ½ Kg. de carne picada de ternera, cerdo, pollo o mezcla de ellas · perejil picado · 3 ó 4 dientes de ajo · 4 cucharadas soperas de pan rallado sin gluten · 3 cucharadas de vino blanco · 1 huevo · ½ pastilla de caldo sin gluten · harina de arroz · pimienta molida · aceite de oliva abundante · sal.

Para la salsa: 100 gr. de cebolla picada · 1 diente de ajo · ½ vasito de vino blanco · azafrán (unas ramitas) · 1 hoja de laurel · tomillo · ½ pastilla de caldo sin gluten · 2 cucharadas de tomate frito · agua · sal.

ELABORACIÓN:

En un cuenco se pone el huevo batido, se agrega la carne picada, el perejil y los ajos picados, ½ pastilla de caldo, la sal, la pimienta, el pan rallado y un poco de vino. Lo mezclamos todo muy bien y lo dejamos reposar en la nevera aproximadamente 1 hora

A continuación formamos las albóndigas haciendo bolas con las manos y se pasan por la harina de arroz, friéndolas en el aceite de oliva no demasiado caliente y dejándolas escurrir sobre papel de cocina absorbente.

Se colocan en una cacerola donde no estén apretadas.



Para la salsa se pican la cebolla y el ajo, se doran en el aceite y se trituran. Se añade el tomate frito, el azafrán, la pimienta molida, ½ pastilla de caldo, ½ vasito de vino, el agua y la sal.

Se vierte todo sobre las albóndigas, moviendo para que se mezcle bien la salsa y se acompaña con el tomillo y la hoja de laurel. Dejar cocer de 15 a 20 minutos.

Servir calientes acompañadas de patatas fritas.

mi toque personal:

CARRILLERA DE CERDO

INGREDIENTES: 750 gr. de carrillera ibérica · 1 ó 2 cebollas · 3 dientes de ajo · ½ pimiento rojo de asar · laurel · romero · orégano · tomillo · 1 vasito de vino blanco · pimienta molida · aceite de oliva · agua · sal · patatas.

ELABORACIÓN:

Se prepara un refrito con la cebolla picada muy fina, los ajos, y el pimiento rojo en tiras.

Cuando esté hecho el refrito se añade la carne y se dora un poco.

A continuación ponemos el vino y una vez que se consuma el alcohol añadimos el agua junto con las especias (laurel, romero, tomillo, orégano) y salpimentamos.

Lo hacemos en la olla rápida de 20 a 25 minutos hasta que esté tierno.

Una vez acabado, rectificamos de sal, se añaden las patatas medio fritas y se deja hacer todo junto a fuego lento unos minutos más.



mi toque personal:

CROQUETAS

INGREDIENTES: 2 huevos · pan rallado sin gluten · aceite de oliva y sal.

Relleno opcional: (150 gr. de jamón, pechuga de pollo, huevo duro, queso, patata, arroz, verduras, etcétera.)

Salsa bechamel: 175 gr. de harina sin gluten o almidón de maíz (maicena) · 50 gr. de mantequilla · 2 cucharadas soperas de aceite de oliva · ¾ litros de leche · sal y especias al gusto (pimienta molida, nuez moscada...).

ELABORACIÓN:

En una cacerola o una sartén de gran tamaño, se prepara una bechamel como se indica en la receta de ésta y a la que se le incorpora el relleno deseado.

Continuar moviendo hasta que esté todo bien ligado y dejar que cueza unos minutos. Verter en una fuente y dejar enfriar.

Formar las croquetas y pasarlas primero por huevo batido y a continuación por el pan rallado.

Calentar abundante aceite de oliva y freír las croquetas, dejándolas escurrir sobre papel de cocina absorbente y servir.



mi toque personal:

ESCALOPES DE TERNERA

INGREDIENTES: escalopes de ternera · patatas · 1 huevo · harina de arroz · pan rallado sin gluten · aceite de oliva · sal.

ELABORACIÓN:

Pela y trocea las patatas. Fríelas en aceite de oliva y reserva.

Aplasta los escalopes con una maza de cocina o con la parte ancha del cuchillo. Sazónalos por ambos lados, pásalos por huevo, harina de arroz y pan rallado.

Hazles unas hendiduras transversales con la parte roma del cuchillo y fríelos en aceite de oliva.

Servir calientes acompañados de las patatas fritas.



mi toque personal:

FIAMBRE DE LOMO DE CERDO

INGREDIENTES: 1 Kg. de lomo de cerdo · 2 cebollas · 3 ó 4 pimientos rojos secos · 1 cabeza de ajos pequeña · 1 pastilla de caldo sin gluten · 1 vaso de vino blanco · aceite de oliva · pimienta negra molida · tomillo · orégano · agua · sal.

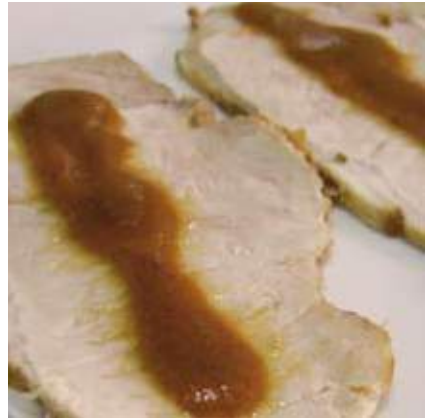
ELABORACIÓN:

Con una cuerda de cocina atamos el lomo, lo salpimentamos y doramos por todos lados en aceite de oliva caliente.

Una vez que tome un color dorado, lo retiramos y en ese mismo aceite, ponemos la cebolla picada junto con los ajos y los pimientos rojos troceados, los cuales habremos tenido en agua un tiempo antes y lo refreímos todo.

A continuación, incorporamos la carne y el vino. Una vez se haya consumido el alcohol añadimos 1 vaso de los de vino lleno de agua, la pastilla de caldo, unos granos de pimienta, tomillo, orégano y sal.

Déjala hacer en la olla rápida unos 30 ó 35 minutos hasta que esté lista. Reduce la salsa, rectificas de sal, pásala por la batidora y el chino y acompaña



la carne con ella.

Se puede servir tanto fría como caliente.

mi toque personal:

FLAMENQUINES

INGREDIENTES: filetes de lomo de cerdo · jamón serrano · jamón de york · chorizo · huevo duro · pimiento Morrón · ajo · perejil · vino blanco · pimienta · sal · pan rallado sin gluten · huevo para rebozar · aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Aplastar los filetes con ayuda de una maza o martillo de cocina dejándolos lo más finos posible. Aliñar con perejil y ajo muy picados, una pizca de pimienta, sal y un poco de vino dejándolos reposar de 10 a 15 minutos.

A continuación colocar el filete sobre una tabla de cocina y rellenarlo con el jamón serrano, el jamón de york, el chorizo, el huevo duro y el pimiento Morrón, todo cortado en tiras.

Enrollar el filete envolviéndolo sobre sí mismo, apretándolo bien y pasar por huevo batido y pan rallado.

Freír en abundante aceite de oliva no demasiado caliente hasta que estén dorados.

Dejar escurrir sobre papel de cocina absorbente, trinchar y servir antes de que se enfríen.



mi toque personal:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS

INGREDIENTES: filetes de pechuga cortados finos · ajo · perejil · zumo de limón · huevo · pan rallado sin gluten · aceite de oliva abundante · sal.

ELABORACIÓN:

En un boll se ponen los filetes por tandas y se aliñan con el ajo y el perejil picados, el zumo de limón y la sal. Se dejan un tiempo en la nevera pero sin pasarnos porque podrían tomar demasiado sabor (aproximadamente $\frac{1}{2}$ hora).

A continuación, batir el huevo y pasar los filetes de pechuga por éste, y después por el pan rallado.

Calentar el aceite y freír en él las pechugas hasta que estén doradas. Dejar escurrir sobre papel de cocina absorbente y servir antes de que se enfríen.



*Variante: LAGRIMITAS DE POLLO:

Si en lugar de filetes lo hacemos con tiras de pechuga son más atractivos para los niños.

mi toque personal:

PECHUGAS VILLEROY

INGREDIENTES: filetes de pechuga de pollo · harina de arroz · pan rallado sin gluten · aceite de oliva · sal.

Salsa bechamel: 150 gr. de harina sin gluten o almidón de maíz (maizena) · 50 gr. de mantequilla · 2 cucharadas soperas de aceite · ½ litro de leche o caldo de pollo · sal · especias al gusto (nuez moscada, pimienta, etc.)

ELABORACIÓN:

En una sartén con un poco de aceite salteamos la pechuga, que habremos salpimentado antes. O bien, podemos cocer los filetes de pechuga en abundante agua con un chorrito de aceite, unos granos de pimienta, cebolla, zanahoria y sal, aproximadamente de 10 a 15 minutos y reservamos.

A continuación, elaboramos una salsa bechamel espesa como se indica en la receta de ésta. Seguidamente, ponemos una capa de bechamel en una fuente, se colocan las pechugas encima, se cubren con el resto de la bechamel de forma que queden envueltas y se dejan enfriar. A continuación se cortan trozos que contengan cada uno un filete, se rebozan en harina de arroz, después en huevo y por último en pan rallado.



Calentar abundante aceite de oliva y freír las pechugas.

Dejarlas escurrir sobre papel de cocina absorbente y servir calientes.

mi toque personal:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POLLO AL VINO MOSCATEL CON PASAS

INGREDIENTES: 1 Kg. de pechugas de pollo · 1 cebolla mediana · 1 diente de ajo · harina de arroz · 1 vaso de vino moscatel · 1 ramillete de perejil · 1 puñado de pasas sin hueso (75 gr. aprox.) · aceite de oliva para freír · agua · pimienta molida · sal · ½ pastilla de caldo sin gluten · clavo · canela en rama.

ELABORACIÓN:

Se corta el pollo en trozos. Se pone el aceite a calentar, se pasan los trozos de pollo por harina de arroz y cuando esté el aceite caliente, se fríen por tandas hasta que estén dorados. Se pela y se pica finamente la cebolla y el ajo y se doran en un poco del mismo aceite con el que hemos frito el pollo.

Se vuelve a poner el pollo y la mitad del vino, y una vez consumido el alcohol se le echa el agua hasta casi cubrirlo, incorporando el resto de los ingredientes. Se deja cocer a fuego medio aproximadamente 30 minutos, hasta que el pollo esté tierno.

Aparte, en un cazo se calienta sin que



hierva el resto del vino junto con las pasas. Se dejan mientras que se hace el pollo y a última hora se vierte en la cacerola. Se liga todo, se quita el perejil y la canela y se sirve con su salsa.

mi toque personal:



Postres y repostería

BIZCOCHO DE FLAN

INGREDIENTES: Flan: 4 huevos · ½ l de leche · 120 gr. de azúcar · 1 cucharadita de azúcar vainillada. Bizcocho: 3 huevos · 90 gr. de azúcar · 120 gr. de harina de repostería sin gluten o harina fina de maíz. Caramelo líquido: 6 cucharadas de azúcar · unas gotas de limón.

ELABORACIÓN:

Prepara un caramelo líquido como el que se indica en la receta correspondiente, y viértelo en un molde de horno rectangular.

En un bol se baten los huevos, se le agrega el azúcar, el azúcar vainillada y después la leche. Se liga todo muy bien con las varillas y se vierte la mezcla en el molde caramelizado.

A continuación bate los 3 huevos junto con el azúcar para el bizcocho hasta conseguir una crema fina y espumosa, añade la harina sin gluten mezclándolo todo muy bien, con cuidado de que no se nos bajen los huevos. Vierte esta mezcla sobre la del flan y tápalo con papel de aluminio.

Ponga agua en un recipiente donde



quepa el molde y ponga este al baño maría, en el horno precalentado a 180°, durante 30 ó 40 minutos. Al pincharlo tiene que salir limpia la aguja. Se saca del horno y se deja enfriar.

mi toque personal:

MANTECADOS

INGREDIENTES: 250 gr. de harina de repostería sin gluten · 125 gr. de manteca de cerdo · 100 gr. de azúcar · 75 gr. de almendras tostadas molidas · un pellizco de sal · 3 cucharadas de vino oloroso · 1 cucharadita de canela en polvo · semillas de sésamo (un puñado)

ELABORACIÓN:

En un sartén al fuego, o una placa de horno se tuesta ligeramente la harina y antes de que tome color se retira y se deja enfriar.

A continuación, se ponen en un boll el resto de los ingredientes, (menos las semillas de sésamo), junto con la harina. Se amasa todo muy bien hasta lograr una masa fina y homogénea, que dejaremos reposar de 15 a 30 minutos en la nevera.

Estirar la masa entre dos láminas de plástico o papel vegetal dejándolas de 1 cm. o más de grosor y cortar los mantecados con un cortapastas o darles forma con las manos.

Poner las semillas de sésamo por encima y colocar los mantecados en una placa de horno cubierta de papel antiadherente.

Hornear unos 15 minutos a 180°, has-



ta que estén ligeramente tostados. Dejar enfriar.

mi toque personal:

TARTA TRES CHOCOLATES

INGREDIENTES: Base: 125 gr. de galletas sin gluten · 40 gr. de mantequilla · 25 gr. de avellanas. Tarta: 100 gr. de chocolate puro sin gluten · 100 gr. de chocolate con leche y almendras sin gluten · 100 gr. de chocolate blanco · 6 cucharadas de maicena · 375 gr. de nata · 375 gr. de leche · 75 gr. de azúcar.

ELABORACIÓN:

Tritura las galletas sin gluten junto con las avellanas y la mantequilla a punto de pomada. Bate todo hasta lograr una masa fina y homogénea, y ponla en un molde desmontable.

A continuación tritura el chocolate puro y ponlo en una cacerola al fuego junto con 2 cucharadas de maicena, 25 gr. de azúcar, 125 gr. de nata y 125 gr. de leche, aproximadamente de 8 a 10 minutos sin dejar de mover, hasta conseguir una mezcla fina y homogénea. Vierte la mezcla en el molde y déjala enfriar en la nevera.

Repite el proceso con el chocolate con leche y vierte sobre el chocolate puro, ponlo en la nevera para enfriar, repite la operación con el chocolate blan-



co, vierte sobre el chocolate con leche y deja enfriar en la nevera. Adorna con virutas de chocolate.

mi toque personal:

Mis
recetas
Sin gluten



Plan para la Promoción de la Actividad Física
y la Alimentación Equilibrada 2004-2008