

RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

1.- Atún a La Griega	1
2.- Bacalao con Pimientos.....	1
3.- Bacalao con Nata (Crema de Leche)	2
4.- Besugo a La Donostiarra.	2
5.- Brocheta Rías Gallegas	3
6.- Budín De Merluza	3
7.- Caballa Primavera.....	4
8.- Calamares a La Andaluza	4
9.- Canastas de Papas y Camaroncitos	5
10.- Cola de Merluza con Almendras	5
11.- Croquetas.....	5
12.- Dorada al Horno.....	6
13.- Empanada de Bacalao	6
14.- Fantasía de Bonito	7
15.- Filetes Bouquetiere	7
16.- Lenguado a La Baska	8
17.- Merluza a La Cazuela	8
18.- Merluza al Limón	8
19.- Merluza Arrollada	9
20.- Mero a La Italiana	9
21.- Pastel de Atún sin Gluten.....	10
22.- Pate de Mejillones	10
23.- Pate de Marisco	10
24.- Postas a La Parrilla	11
25.- Pulpo a La Plancha Estilo Portosín	11
26.- Quiché de Salmón.....	12
27.- Quinoa con Camarones Y Aceitunas	12
28.- Pastel de Atún en Microondas	13
29.- Rape de La Abuelita.....	13
30.- Rape Estofado	14
31.- Salmón Blanco a La Parrilla	14
32.- Tarta de Sardina	15
33.- Tortilla de Camarones	15
34.- Tortilla de Espinacas con Bacalao	15
35.- Truchas con Cebolla	16



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

1.- Atún a La Griega

200 Gramos de atún desmenuzado (si es de conserva, es mejor al agua que en aceite).
200 cc. de yogurt espeso al natural.
1 Taza de cebollitas perlas cortadas en cuatro (pequeñas cebollitas blancas para cocktail).
1 Lechuga fresca y lavada de tipo "escarola" (lechuga de hojas pálidas y muy crujientes).
1 Pepino pelado y cortado en rodajas.
1 Pimiento rojo pequeño cortado en cuadritos.
1 Cucharada de jugo de limón.
Sal.

Mezclar el atún con el yogurt, cebollitas, jugo de limón, el pimiento y salar a gusto.
En cada plato hacemos una base con las hojas de lechuga y al centro repartimos la mezcla de atún. Al rededor del atún decoramos con las rodajas de pepino.
Servir como entrada para cualquier plato de fondo.

2.- Bacalao con Pimientos

(4 raciones)
4 trozos de bacalao fresco, en filete o rodaja
1/2 Kg. de pimientos de asar verdes y rojos
1 cebolla grandecita
3/4 Kg. de tomates
1 diente de ajo
5 cucharadas soperas de aceite
125 gr. de aceitunas sevillanas deshuesadas
1 rama de tomillo
2 hojas de laurel
Sal
Pimienta

El bacalao, después de enjuagarlo se pone en un recipiente refractario, se espolvorea con el tomillo y se riega con 3 cucharadas de aceite y se dora.
Después se reserva. Los pimientos se asan previamente, se pelan y cortan en cuadrados. En el recipiente en que se ha dorado el bacalao se echa el resto del aceite y se rehoga la cebolla, finamente picada, se añade el tomate pelado y triturado, las aceitunas, el tomillo, el ajo machacado, el perejil y el laurel.
Se tapa y se deja cocer a fuego lento 20 minutos, se incorporan los pimientos, se sazona con sal y pimienta, se colocan las tajadas de bacalao entre la verdura y se cuece 15 minutos más.
Al servirlo, se puede adornar con perejil rizado.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/bacalao-con-pimientos/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

3.- Bacalao con Nata (Crema de Leche)

1 Kg. de bacalao
6 patatas medianas
2 cebollas medianas
Medio litro de nata (Arg.: crema de leche)
2 cucharadas de maicena
Aceite

Se pone a desalar el bacalao con 24 horas de antelación, cambiando el agua varias veces. Una vez desalado, se pone a hervir una cacerola con agua suficiente para que cubra el bacalao. Cuando rompe a hervir, se introduce el bacalao y se lleva a ebullición, dejándolo cocer a fuego lento durante cinco minutos.

Se escurre el bacalao y se deja enfriar un poco, después se le quitan las espinas y se desmenuza. Se pela y corta la cebolla en juliana fina. Se pone una sartén al fuego con el aceite y cuando éste esté caliente, se echa la cebolla dejando que se dore a fuego lento. Una vez dorada, se retira y se reserva. Se pelan las patatas y se cortan en láminas finas (como para tortilla) y se fríen hasta que empiecen a estar doradas. No debemos dejar que se pongan duras.

Se mezclan las patatas, la cebolla y el bacalao y lo ponemos en una fuente de horno.

Con la nata y la maicena, se prepara una bechamel suelta y se vierte encima.

Se mete en el horno precalentado a 200 grados y se deja durante unos veinte minutos (la superficie se tuesta ligeramente).

http://www.celiacosalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id_receta=13

4.- Besugo a La Donostiarra.

1 Kg. besugo limpio
1 limón
6 ajos
1 vaso de aceite de oliva
1 vasito de vinagre
½ guindilla (Arg.: Ají picante)
Sal

Sazonar el besugo, untarlo con un poco de aceite y rociar con el zumo de limón. Asar el besugo en una sartén o sobre una parrilla muy caliente, pincelándolo con un poco de aceite de oliva. Transcurridos quince minutos, darle la vuelta y cocerlo por el otro lado. Comprobar el punto de cocción.

Cuando el pescado este cocido, retirarlo de la sartén y trasladarlo a la fuente de servir. A continuación, abrirlo por la parte ventral para poder apartar la espina central. Aparte, calentar un poco el aceite en la sartén y dorar los ajos enteros pelados, y unos trocitos de guindilla. Verter sobre el besugo. En la misma sartén calentar el vinagre y rociar sobre el pescado. Servir bien caliente.



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

5.- Brocheta Rías Gallegas

300 g de salmón
300 g de rape
400 g de pescadilla
6 piezas grandes de cigalas
1 docena de vieiras
1 pizca de mantequilla (Arg.: Manteca)
Sal
Aceite
1 vasito de jerez
6 puntas de espárragos
6 rebanadas de pan de molde sin gluten
Perejil

Se corta el pescado en trozos y también las cigalas peladas.

En una aguja especial para brochetas, se pone un trozo de cada pescado, una vieira y una pieza de cigala.

Se echa aceite en una cazuela y doramos cada una de las brochetas.

Con las cáscaras de las cigalas, la mantequilla y una copa de jerez, se hace una salsa que pasaremos por el pasapurés.

Se fríen unas rebanadas de pan que se pondrán debajo de cada brocheta. Las vieiras irán aparte.

Para rematar, se añadirá la salsa por encima de las brochetas y se meterán al horno durante 10 minutos.

Se sirven con un espárrago cada una y con perejil picado.

http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id_receta=14

6.- Budín De Merluza

3 filetes de merluza,
1 cda. de mayonesa,
14 grs. de gelatina sin sabor,
1 rama de apio,
75 grs. de pickles,
Sal y pimienta,
100 grs. de queso crema.

Hervir en caldo los filetes de merluza; una vez fríos, procesarlos y agregar el apio picado, la sal, los pickles, la pimienta, la mayonesa, el queso crema y, por último, la gelatina disuelta en agua caliente. Colocar en molde savarín. Llevar al congelador hasta que esté firme. Servir acompañado con salsa a gusto.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/4/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

7.- Caballa Primavera

4 raciones
4 caballas de 1/4 Kg. cada una
2 zanahorias medianas
2 pimientos verdes
1 cebolla mediana
5 granos de pimienta
1 clavo
1 hoja de laurel
3 cucharadas de aceite
2 limones
50 gr. de mantequilla (Arg.: Manteca)
Sal y Pimienta

Se limpian las caballas y se ponen en una cazuela con la zanahoria cortada a rodajas, la cebolla con el clavo pinchado, sal, pimienta y el laurel.

Se cubre con agua, se tapa y se pone al fuego dejando que hierva suavemente durante 15 minutos. Se retira del fuego y se deja que se enfríe un poco.

En una cacerola se doran los pimientos troceados con el aceite. Se tapan y se cuecen a fuego lento 20 minutos con un poco de agua, que se puede ir añadiendo si hiciera falta. Sacad las caballas del caldo. Escurridlas y haced filetes.

Colocad los pimientos en una fuente refractaria, disponed encima los filetes, el pescado y regad con el zumo de un limón.

Untad la superficie de los filetes con la mantequilla, sazonar y meter en el horno ya caliente (a temperatura media) 10 minutos.

Servid adornadas con las rodajas del otro limón

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/caballa-primavera/>

8.- Calamares a La Andaluza

Calamares (en este caso, pero le puedes poner pollo o lo que te apetezca y veas que le va bien)

1 cebolla grande
2 tomates maduros o un chorrito de tomate frito
2 yemas de huevo cocidas
1 hoja de laurel
1 vaso pequeño de vino
1 taza de caldo
Almendras tostadas (yo se las he puesto fritas por mí)
Azafrán
Perejil
Pimienta
Sal
Aceite

Poner en una sartén al fuego con aceite, freír los ajos enteros, retirarlos y, en el mismo aceite, freír los calamares (salpimentados). Colocar los calamares bien escurridos en una cazuela.

En el caso de los calamares como sueltan mucha agua, poner aceite limpio (con pollo, en el mismo aceite), freír la cebolla pelada y picada, luego el tomate. A media cocción, agregar el sofrito a la cazuela de los calamares.

Poner la cazuela al fuego, rehogar bien y añadir el vino.

Dejar reducir el vino y añadir el laurel, el caldo y rectificar de sal. Dejar cocer a fuego lento.

En un mortero machacar los ajos fritos, las almendras, el perejil, el azafrán y las yemas de huevo. Añadir el majado al guiso y dejar cocer hasta que todo esté tierno. Servir caliente. Acompañado de patatas fritas pequeñas está delicioso.

<http://www.celiaconline.org/>

9.- Canastas de Papas y Camaroncitos

Ingredientes para 4 personas:

4 papas grandes
300 gramos de camarones pequeños congelados
300 gramos de mayonesa
1 cucharada de salsa de tomate
1 copita de coñac
Sal y pimienta

Limpia las papas y ponélas en una olla con agua; cocínalas por 1 hora. Después sacálas y déjalas enfriar. Una vez que estén bien frías, quítalas la cáscara y con una cucharita hacer un hueco ancho y hondo en la papa.

Poner en un tazón de vidrio la mayonesa, la cucharada de salsa de tomate y el coñac, y mezclar bien los ingredientes. Poner sal al gusto y abundante pimienta.

Descongelar los camaroncitos, ponerlos en un tazón de vidrio y agregarles la mitad de la salsa. Revolver delicadamente. Ahora poner los camaroncitos en los huecos de las papas y tapar cada hueco con la otra mitad de la salsa. Una vez terminado, poner las papas media hora en la nevera. Servirlas frías pero no heladas.

10.- Cola de Merluza con Almendras

4 raciones
1 cola de merluza de 1 kilo
200 gr. de almendra rallada o fileteada
1 limón
1/4 litro de aceite
Sal

Se le pone limón y sal a la merluza y se coloca en una fuente refractaria. El aceite se tiene bien caliente. Se espolvorea con un tercio de la almendra la merluza y se le van echando cucharadas de aceite. Se repite la operación con el aceite un poco más frío.

Por último se cubre la cola con el resto de las almendras y se echa el aceite templado. Se le exprime zumo de limón y se mete a horno suave cuidando que no se quemé.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/cola-de-merzula-con-almendras/>

11.- Croquetas

1 litro de leche
150 gramos de maizena
Una latita de bonito
Pan rallado sin gluten
Huevo batido
Un poco de sal

En una taza con un poco de leche se diluye cuidadosamente la maizena. El resto de la leche se pone al fuego y, cuando comienza a hervir, se añade la maizena disuelta y se remueve con cuidado hasta que espese. Añadimos un poco de sal, retiramos del fuego, mezclamos el bonito desmenuzado y colocamos la mezcla extendiéndola en una fuente para que se enfríe. Una vez fría se sigue el procedimiento habitual: con la ayuda de dos cucharas se van formando las croquetas que se pasan por pan rallado sin gluten, huevo batido y de nuevo pan rallado. Se fríen en aceite bien caliente.

Obviamente, se puede sustituir el bonito por cualquier otro ingrediente de la lista de los "permitidos".

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=876582&temaid=4515789>

12.- Dorada al Horno

- 1 dorada de ración
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Pimentón
- Aceite

En una fuente refractaria se ponen el tomate y la cebolla picados, encima se coloca la dorada limpia pero entera, se le hacen un par de cortes en el lomo y allí se introducen unas rajitas de limón, se espolvorea con sal, pimentón y perejil, después se riega con aceite crudo de oliva y se mete al horno a los 10 minutos se le vuelve a echar aceite y cinco minutos después debe estar ya asada, aunque esto siempre depende del tamaño de la dorada se sirve tal cual acompañada del fondo de tomate y cebolla

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/dorada-al-horno/>

13.- Empanada de Bacalao

Masa:

- 400 gr. de harina sin gluten
- 50 gr. de aceite
- 50 gr. de agua
- 50 gr. de vino blanco
- un huevo
- un sobre de levadura panificable maizena
- sal



Relleno

- Dos cebollas grandes.
- Una bandejita de bacalao desmigado y desalado (entre 150-200 gr.)
- Una cuchara de tomate triturado o medio tomate.
- Un puñado de pasas (al gusto)

Masa:

Templar los líquidos primero, añadir el resto de ingredientes y amasar.

Relleno:

Ponemos a sofreír la cebolla. Al ser una cantidad grande tarda bastante en estar blanda. Es importante que esté muy bien hecha la cebolla y que no quede dura. Si utilizamos tomate natural lo añadimos, pelado, muy picadito y sin pepitas cuando la cebolla esté transparente, si es tomate triturado lo podemos añadir al final del sofrito. Una vez la cebolla está hecha se añaden el bacalao y las pasas (que habíamos tenido en remojo una media hora) y se sofríe unos cinco minutos más. Listo. Ya está el relleno. Escurrimos bien el aceite y dejamos que se enfríe un poco el sofrito.

Dividimos la masa en dos partes, y aquí, al gusto del consumidor, yo lo he hecho de las dos maneras, con y sin molde y el resultado es muy similar. En esta ocasión utilicé uno redondo de silicona. Forramos la parte de abajo del molde y los lados, añadimos el relleno y tapamos con la otra capa de masa. Se cierra bien con las dos capas y .. al horno. Yo lo pongo muy flojito, a unos 130° y cuando veo que está dorada por arriba lo subo un poco y pongo sólo por la parte de abajo.

<http://celiacos.bitacorras.com/>

14.- Fantasía de Bonito

2 latas de 200 g de bonito asalmonado, escurrido y desmenuzado.
150 g de arroz de grano largo
Sal
3 huevos cocidos
50 g de mantequilla (Arg.: manteca)
Pimienta negra recién molida
1l vasitos de nata o yogur natural
2 cucharaditas de curry en polvo
Pimentón dulce para adornar

Cocer el arroz en agua abundante con sal hasta que esté tierno (15-18 min.)
Escurrirlo en un colador grande.
Poner el arroz en una fuente de servicio caliente, untada de mantequilla. Tape y mantenga al calor en horno suave.
Pique uno de los huevos cocidos y las claras de todos, reservando dos yemas.
Funda la mantequilla en un cazo a fuego moderado. Añada el bonito y el huevo picado y sacuda el cazo para calentar la mezcla sin que se pegue.
Salpimiente.
Incorpore el huevo y bonito al arroz.
En un cazo, caliente la nata o yogur a fuego lento, sin que hierva. Agregue el curry.
Bata con cuchara de madera hasta que esté suave y riegue con ello la mezcla de arroz, ahuecándolo con un tenedor.
Pase las yemas reservadas por un rallador sobre el plato. Espolvoree de pimentón a su gusto y sirva inmediatamente.
http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id_receta=16

15.- Filetes Bouquetiere

Por María Adela Baldi
Ingredientes para 4-6 porciones

2 cucharadas de aceite de oliva
4 filetes de pescado (brótola, merluza, pejerrey)
Sal, pimienta y nuez moscada
1 limón
5 cebollas chicas
2 puerros cortados en bastones
Una cucharada de perejil picado
6 tomates cherry
Jugo colado de 1 limón
2 cucharadas de ketchup
Papas hervidas

Colocar en una cazuela el aceite y los filetes condimentados con la sal, la pimienta y la nuez moscada. Cubrir con rodajas de limón, las cebollas, los puerros y el perejil. Bañar con el jugo de limón, un poco de agua, añadir el ketchup y cocinar tapando la cazuela hasta que quede algo tierno. Agregar los tomates y completar la cocción. Presentar en la misma cazuela y acompañar con las papas.

16.- Lenguado a La Baska

Filete de lenguado a la plancha o marinado y frito.

Para el aderezo:

Aceite de Oliva

Pimentón dulce

Ajo machacado

Vinagre de alcohol

Unir los ingredientes del aderezo. Dejar reposar por una hora y luego colocar sobre el pescado.

17.- Merluza a La Cazuela

4 rodajas de merluza

Dos patatas medianas/pequeñas (Arg.: papas)

300 g de guisantes (Arg.: arvejas)

Espárragos

Pimientos morrones

Cocer los guisantes y retirar.

Cortar las patatas en lonchas muy finas y freírlas en un poco en aceite bien caliente.

Enharinar la merluza y dorarla en la sartén (con muy poco aceite).

Echar un chorrito de aceite en una cazuela de barro y colocar primero las patatas, después la merluza y los guisantes (rellenando los huecos)

Añadir un chorrito de vino blanco y dejarlo hervir en el horno o sobre un hornillo (5 min. +/-)

Adornar con pimientos morrones y/o espárragos (antes de retirar del fuego)

http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id_receta=17

18.- Merluza al Limón

Merluza, cola 1 Pieza

Patata 1 Pieza (Arg.: Papa)

Limón 1 Pieza

Mantequilla 1 Cucharada

Sal a gusto

Cortar la patata sin pelar a láminas finas y colocarlas en la base de una fuente plana, rociarlas con un chorrito de aceite.

Poner encima la merluza, rociándola con un poco de zumo de limón y expandir la mantequilla. Ponerla en el micro 7 minutos.

Mirar si ya está cocida la merluza y adornarla con rodajas de limón.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/merluza-al-limon/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

19.- Merluza Arrollada

4 filetes de merluza,
1 pocillo de jugo de limón,
1 cebolla,
2 tomates perita,
100 grs. de jamón cocido,
1 cda. de perejil picado,
1 cebolla de verdeo,
1 taza de caldo de verduras,
Sal y pimienta a gusto.

Condimentar los filetes con sal y pimienta, y rociarlos con jugo de limón. Pelar los tomates, sacarles las semillas y picarlos. Picar la cebolla y la cebolla de verdeo. Cubrir cada filet con una feta de jamón y colocar sobre ésta los ingredientes picados, incluyendo el perejil. Arrollar el filet y trabarlo con un escarbidentes. Disponer el pescado en una asadera untada con aceite y rociar con el caldo. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/merluza-arrollada/>

20.- Mero a La Italiana

1 rodaja de mero
1 vaso tamaño vino de leche
1 cucharada de mantequilla (Arg.: Manteca)
1 cucharada de café de Maicena
1 cucharada de queso rallado
1 cebolla pequeña
Ajo
Perejil
Sal

Se coloca la rodaja de mero en un plato refractario o de acero inoxidable, un poco hondo; sobre la cebolla, cortada previamente, se pone por encima el ajo picado, el perejil y un poco de sal; se añade agua hasta que lo cubra y se cuece en el horno o en el microondas (10 minutos).

Para que no se reseque es preferible taparlo.

Con la mantequilla la Maicena y la leche se hace una bechamel, añadiendo caldo de la cocción del pescado hasta que esté espesa pero fluida.

Por ultimo se cubre el fondo de la fuente (ya sin caldo) con bechamel. Encima se coloca el mero, se cubre con el queso rallado y se gratina uno o dos minutos.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/mero-a-la-italiana/>

21.- Pastel de Atún sin Gluten

- 250gr. de atún en aceite
- 2 barras de pan (sin gluten) (las barras de pan tiene el tamaño de ½ baguette)
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de mayonesa
- 1 vaso de leche
- 1 limón
- Mantequilla (Arg.: Manteca)
- Perejil
- Sal

En la leche templada, poner a remojar las barras de pan preparadas según la receta del pan. Picar el atún con el perejil lavado, echarlo en un cuenco y añadirle el aceite, el zumo de limón, el pan escurrido y troceado, las yemas y la sal.

Para finalizar, incorporar muy despacio las claras batidas a punto de nieve.

Untar con mantequilla un molde, verter la mezcla, taparla y cocerla al baño María durante 1 hora.

Desmoldar el pastel de atún sobre una fuente y servirlo frío decorado con mayonesa

<http://www.biomanantial.com/recetas-sin-gluten-a-139.html>

22.- Pate de Mejillones

- 1 lata de mejillones en escabeche (de marca autorizada)
- 1 lata de atún en aceite
- 3 quesitos

Se tritura todo hasta que esté una pasta homogénea. No tiene más ciencia. (y es una forma de que los niños tomen algo de mejillones)

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=4466698>

23.- Pate de Marisco

- 4 palitos de cangrejo de kissia
- 1 lata de anchoas
- 2 huevos cocidos
- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 lata de mejillones al natural

Se tritura todo y ya está.

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=4466698>

24.- Postas a La Parrilla

Por María Adela Baldi

4 postas de pescado (salmón, atún)

Sal, aceite de oliva

Jugo colado de 1/2 limón

Una cucharadita de estragón seco

2 cucharadas de mostaza

Una cucharada de mayonesa

Ensalada de escarola, radicheta, aceitunas, ajíes amarillo y verde para acompañar

Mezclar el aceite, el limón, el estragón y una cucharadita de mostaza. Untar las postas de pescado de ambos lados y asar en la parrilla. Unir la mostaza restante con la mayonesa y el estragón. Puede agregarse un poco más de aceite o vino blanco seco. Servir el pescado caliente bañado con parte de la salsa. La restante incorporarla a los vegetales cortados, mezclados y sazonados.

25.- Pulpo a La Plancha Estilo Portosín

Un pulpo de 2 kilos

Pimiento rojo y verde

Cebolla

Aceite extra de oliva

Vinagre de jerez

Sal

Patatas (Arg.: Papas)

Pimentón

Perejil



Poner en una olla agua a cocer, cuando empiece a hervir introducir el pulpo 3 veces y después dejarlo cocer durante 20 minutos, retirarlo y dejarlo enfriar, conservándolo mejor hasta el día siguiente.

Utilizar los radios enteros del pulpo, y abrirlos por la mitad, (tipo bocadillo) poner los radios sobre una plancha muy caliente durante 5 minutos y voltearlos, a continuación con los otros ingredientes picados muy finos, hacer una vinagreta.

En una fuente poner en el fondo unas patatas planas cocidas, añadirle pimentón al gusto y perejil, poner encima los radios del pulpo y rociar con la vinagreta.

Notas:

Receta de María (Cocinera del Restaurante "O Pescador" - Portosín)

http://www.celiosferrolterra.com/celiosferrolterra/index.php?option=com_garyscookbook&Itemid=29&func=detail&id=28



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

26.- Quiché de Salmón.

Ingredientes para el relleno:

- * 200 gramos de ahumados (trucha, salmón) troceados.
- * 150 gramos de queso gruyere.
- * 1 cucharada sopera de mantequilla. (Arg.: Manteca)
- * 1 cucharada sopera de maizena diluida en 50ml de leche.
- * 100ml de nata líquida. (Arg.: Crema de Leche)
- * 200ml de leche.
- * Sal y pimienta.

Se amasan bien todos los ingredientes, hasta que se desprenda la masa de las manos y de la mesa. Se deja reposar media hora, cubriendo la masa con un paño.

Se extiende con el rodillo, dejándola de un espesor de unos 3 mm, aproximadamente.

Se forra con la masa un molde untado previamente con mantequilla y espolvoreado con harina, preferentemente uno redondo de unos 2 a 4 cm. de altura.

Se pincha toda la masa con un tenedor y se mete al horno a 200 grados durante 15 minutos.

En el molde, con la masa ya horneada, se pone la mitad del queso rallado, luego los ahumados, dejando unas 4 ó 5 tiras alargadas para decorar, se ponen otra capa de queso y se añade el resto de los ingredientes bien batidos.

Se mete todo de nuevo al horno a 170 grados durante media hora.

Se decora con las tiras de ahumados.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/2877>

27.- Quinoa con Camarones Y Aceitunas

- 3 tazas Quinoa Lavada cocida
- 3 cdas. Aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada chica
- 1 diente de ajo picado
- 3 cdas. vino blanco
- 1 pizca de azafrán optativo
- 1 taza de perejil
- ½ taza de aceitunas verdes picadas
- 250 grs. camarones cocidos
- Sal y pimienta

Saltear en el aceite la cebolla, agregar el ajo y cocinar 5 minutos más.

Añadir 2 cdas. de agua fría, el vino y una pizca de azafrán.

Una vez que hierva, cocinar a fuego bajo tapado durante 5 minutos y dejar enfriar.

Mezclar la quinoa fría con los camarones, las aceitunas, perejil y las cebollas con el ajo.

Agregar sal, pimienta y esponjar con dos tenedores.

Servir sobre hojas de lechuga.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=325&busqueda=30/08/2006%20:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=QUINOA%20CON%20CAMARONES%20Y%20ACEITUNAS

28.- Pastel de Atún en Microondas

- 1 bote de leche ideal (yo uso 1 brick de leche evaporada de Lidl, más rica y mucho más barata)
- 3 latitas de atún en aceite de las pequeñas (cualquier marca)
- 3 huevos
- 4 cucharadas de tomate frito orlando o Solís (son sin gluten)
- Sal y pimienta

Se mezcla todito, se pone en un molde apto para microondas y.....adentro, máxima potencia, 12-15 minutos.

<http://www.mundorecetas.com/recetas-de-cocina/recetas-postt104186.html>



29.- Rape de La Abuelita

- 6-8 rodajas de rape fresco o congelado.
- 400 g de guisantes frescos o 200 g de guisantes congelados. (Arg.: Arvejas)
- 250 g de champiñones picados.
- 2 cebollas picadas.
- Aceite.
- 2 dl de nata líquida. (Arg.: Crema de leche)
- 1 limón.
- Harina sin gluten.
- Sal y pimienta blanca.

Lavar el rape bajo el grifo, escurrirlo y secarlo con un paño. Salpimentarlo, rociarlo con zumo de limón y dejarlo adobar 15-20 minutos.

Cocer los guisantes en agua con sal, 5 minutos si son congelados y 10-15 minutos si son frescos.

Preparar los champiñones y rociarlos con zumo de limón.

Sofreír las cebollas en una sartén grande o paella, sin que tome color. Añadir los champiñones con su jugo y dar unas vueltas.

Enharinar el pescado y freírlo en aceite. Escurrirlo.

Añadir la nata líquida al sofrito, y los guisantes. Salpimentar y cocer 5 minutos más.

Servir bien caliente aderezando con perejil, tomate y limón.

http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id_receta=18



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

30.- Rape Estofado

6 RACIONES
1 Kg. de rape
1 hígado de rape
1 cebolla
1 vasito de vinagre
1 cabeza de ajos
Aceite
Pimentón
Azafrán
Perejil
6 granos de pimienta
4 clavos laurel
Sal

En una cazuela de barro se colocan unas ruedas de cebolla con los granos de pimienta y de clavo, el laurel y sal.

Sobre estos ingredientes se coloca el rape a rodajas, cubriéndolo con agua, se pone en la lumbre y cuando hierva un par de minutos se le añade el vinagre; transcurridos 3 minutos, se retira de la lumbre el pescado y se le quitan las espinas, después se vuelven a poner a la lumbre media hora a fuego muy suave, en los últimos diez minutos se le echa el hígado.

En un mortero se maja la cabeza de ajos, con un poco sal, añadiéndole, azafrán, pimentón y perejil picado; cuando ya está, se añade una cucharada sopera de aceite de oliva.

Se coloca el pescado en una fuente plana y encima el hígado cortado a láminas.

El majado se incorpora al caldo de cocción y debe hervir 5 minutos, sirviéndolo en recipiente aparte como acompañamiento del rape.

Nota.- en la ración que se sirva a los niños, hay que tener la precaución de quitar la pimienta y el clavo.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/rape-estofado/>

31.- Salmón Blanco a La Parrilla

1 Salmón blanco grande
Morrón verde
Hongos portobello
Hongos eucaliptus
Tomates cherry
Cebolla de verdeo
Alcaparras
Aceite de oliva
Vinagre
Sal Mango
Eneldo

Abrir el pescado por el lomo y limpiar

Armar el relleno y la guarnición mezclando en un bowls los morrones, los hongos cortados en juliana, los tomates, la cebolla de verdeo y las alcaparras.

Condimentar con aceite de oliva, vinagre y sal a gusto.

Saltar en un disco de arado hasta que los vegetales estén al dente.

Retirar y agregar mango y eneldo.

Rellenar el pescado y cocer con aguja de colchonero o de cocina con hilo de algodón.

Llevar el pescado a la parrilla y tapar con papel de aluminio.

Cocinar media hora y dar vuelta.

Servir en una fuente y llevar a la mesa

El relleno oficia de guarnición.

<http://www.zanetti.com.uy/index.html>

RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

32.- Tarta de Sardina

Masa para tarta (masa comodín o masa de empanada sanjuanina),
Una lata de sardina grande,
1 taza de queso rallado,
2 huevos batidos,
1 cebolla grande saltada.

Forrar un molde de tarta con la masa, aparte pisar con un tenedor bien la sardina (sin el aceite), agregarle la cebolla, el queso rallado y los huevos batidos. Volcar la mezcla en la tarta (cruda) y cocinar hasta que esté cocida

http://groups.msn.com/RecetasSecretosySabores/recetasparaceliacos.msnw?action=view_list&viewtype=0&row=70&sostring=

33.- Tortilla de Camarones

100 gr. harina de garbanzo
100 gr. harina de maíz
50 gr. camarones
1 cebolla
Perejil
Aceite de oliva
Agua
Sal

Se mezclan las dos harinas con aproximadamente 250 ml. de agua, se le echa sal al gusto y se mueve bien hasta que quede sin ningún grumo.

A continuación se echa en la masa obtenida la cebolla cortada finamente, el perejil y los camarones.

A continuación se frien formando pequeñas tortillitas muy finas.

<http://celiacos.bitacorras.com/archivos/2005/06/08/la-tortillita-de-camarones-oiga>



34.- Tortilla de Espinacas con Bacalao

4 huevos
Un trozo de bacalao en salazón
125 gr. de espinacas congeladas
Media cebolla
Sal

Se pone en remojo el bacalao en un recipiente para quitar un poco la sal y se desmigaja, se lava varias veces con el fin de quitarle el máximo de sal, aunque quede salado no importa. En una sartén (del tamaño que quieras que te salga la tortilla) se sofríe la cebolla bien picada y se añade el bacalao, se le da unas vueltas y se añaden las espinacas, se dejan un rato rehogándose. Se baten los huevos y se añaden a la sartén. Se le da vueltas con un plato como la tortilla de patatas.

Espero que os guste, esta tortilla admite más cantidad de huevo que su equivalente de patatas. Probadlo. El aspecto es el de una tortilla de patatas pero de espinacas con toques de bacalao, esta mezcla queda muy bien porque la espinaca resulta un poco sosa y la alegra el bacalao.

<http://www.celiaconline.org/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

35.- Truchas con Cebolla

4 Truchas de ración (alrededor de 200gr.)
2 cebollas medianas
50 gr. De mantequilla (Arg.: Manteca)
1 vaso de leche
1 limón
Perejil
Sal
Pimienta

Se limpian las truchas, y se ponen a remojo en la leche.
Se pican las cebollas bien finas y se rehoga en la mantequilla, hasta que esté transparente.
Se escurren las truchas y se secan, se colocan en una fuente refractaria, se rocían de limón, luego se sazonan con la sal y la pimienta, se le pone la cebolla un poco dentro y el resto por encima, se rocía con el aceite y se mete en el horno 15 minutos.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/trucha-con-cebolla/>