

## RECETARIO CELIAQUIA

### RECETAS DE VERDURAS

1.- Aguacates (Paltas) con Pollo .....	2
2.- Aguacates (Paltas) Italiana .....	2
3.- Albóndigas de Calabacín .....	2
4.- Albóndigas de Garbanzos .....	3
5.- Alcachofas (Alcaucil) Al Atún .....	3
6.- Alcauciles (Alcachofas) Rellenos .....	4
7.- Berenjenas en Ensalada .....	4
8.- Cazuela de Zapallitos .....	5
9.- Bagna Cauda Picantona .....	5
10.- Budín de Arroz en Microondas .....	5
11.- Budín de Arvejas (Guisantes) .....	6
12.- Budín de Berenjena con Quinoa .....	6
13.- Budín de Zanahorias .....	6
14.- Budín de Zanahorias .....	7
15.- Budín de Zapallo Al Caramelo .....	7
16.- Cachapas Venezolanas .....	7
17.- Cachapas Venezolanas II .....	7
18.- Calabacines al Natural .....	8
19.- Cazuela de Garbanzos .....	8
20.- Cazuela de Lentejas .....	8
21.- Champiñones diferentes .....	9
22.- Coliflor a La Parmesana .....	9
23.- Coliflor a La Pimienta .....	10
24.- Cogollitos con Salsa de Anchoas .....	10
25.- Croquetas de Arvejas Partidas .....	11
26.- Croquetas de Espinacas y Queso Azul .....	11
27.- Croquetas de Soja y Papas (Patatas) .....	11
28.- Croquetas de Verdura .....	12
29.- Escabeche de Soja .....	12
30.- Espinacas a La Catalana .....	12
31.- Espinacas a La Cretense .....	13
32.- Espinacas Gratinadas .....	13
33.- Flan de Huevo con Tomate .....	14
34.- Flan de Zucchini .....	14
35.- Flancitos de Ajo .....	14
36.- Guiso de Invierno .....	15



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE VERDURAS

37.- Guiso de Porotos con Arroz .....	15
38.- Guisado de Arroz y Aduki.....	16
39.- Hamburguesas de Soja.....	16
40.- Huaschalocro .....	17
41.- Lasagnas de Zapallitos o Zucchini .....	17
42.- Lenteja a La Crema.....	18
43.- Lentejas a La Paisana.....	18
44.- Lentejas Al Vino Tinto .....	18
45.- Lentejas con Pechugas.....	19
46.- Locro de Maíz .....	19
47.- Milanesa de Soja.....	19
48.- Milanesa de Zapallitos, Zucchini y Berenjenas .....	20
49.- Papas Rellena.....	20
50.- Pastel de Zapallo .....	21
51.- Patatas (Papas) Rellenas.....	21
52.- Patatas (Papas) Rellenas con Salmón Ahumado .....	22
53.- Puré de Arvejas (Guisantes) .....	22
54.- Rebozados de Verduras y Queso .....	23
55.- Quinoa con Queso y Tomate .....	23
56.- Quinoa con Verduras .....	24
57.- Ratatouille .....	24
58.- Soufflé de Berenjenas .....	25
59.- Soufflé de Papa (Patata) .....	25
60.- Tabule de Quinoa.....	25
61.- Tomate Sorpresa .....	26
62.- Tomate Relleno.....	26
63.- Verduras Salteadas con Quinoa .....	26
64.- Zapallitos Rellenos con Choclo.....	27

### 1.- Aguacates (Paltas) con Pollo

Ingredientes para 4 personas:

2 aguacates (Arg.: paltas) maduros,  
el zumo de un limón,  
1 taza de pollo cocido y sin huesos ni piel, picado.  
100 gr. de jamón York, (Arg.: jamón cocido)  
2 huevos cocidos,  
1/2 taza de mayonesa,  
4 aceitunas negras,  
Sal,  
Pimienta.

Cortar en dos los aguacates y quitar el hueso y la pulpa. Cortar la pulpa en trocitos y rociarla con el zumo del limón. Cortar el jamón y los huevos en trozos pequeños. Mezclarlo con los aguacates y añadir la mayonesa. Mezclar. Colocarlo dentro de las 4 cáscaras de aguacate. Colocar una aceituna encima de cada mitad. Servir con una juliana de lechuga.

### 2.- Aguacates (Paltas) Italiana

2 aguacates grandes (Arg.: Paltas)  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharada de vinagre  
Sal y pimienta negra recién molida  
250 gr. de tomates firmes, sin piel ni pepitas (Arg.: Semillas), en cuadritos  
1 cucharada de albahaca recién picada  
2 tallos de apio blanco, en rodajitas

Ponga el jamón serrano en lonchas finitas que cortará a tiras o utilice de igual forma un jamón ahumado. Ponga el aceite y el vinagre en un cuenco, salpimiente bien v mezcle. Añada los tomates, albahaca, apio y jamón.

Para servir corte los aguacates por la mitad a lo largo y quite los huesos. Rellénelos con la mezcla de tomate y póngalos en fuentes individuales. Adorne con hojas frescas de albahaca o de mostaza picada y con berros. Sirva enseguida.

### 3.- Albóndigas de Calabacín

½ Kg. de calabacines  
2 huevos  
100 grs. de papas fritas  
50 grs. de queso rallado  
Sal  
Aceite

Lave los calabacines y córtelos en rodajas sin pelar. Cueza , con poca agua y sal, durante unos 15 minutos. Escorra y coloque en un recipiente hondo. Aplaste el calabacín con un tenedor, añada los huevos, el queso, las papas fritas desmenuzadas y un poco de sal. Remueva bien y dejar reposar 5 ó 10 minutos. Fría en una sartén con un poco de aceite pequeñas porciones de la mezcla. Dore bien por ambos lados y aparte sobre una fuente con papel absorbente. Sirva caliente  
[http://www.emagister.com/uploads\\_courses/Comunidad\\_Emagister\\_20921\\_20921.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf)



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE VERDURAS

---

### 4.- Albóndigas de Garbanzos

- 2 cebollas
- 3 Zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 250 Gr. de puré de garbanzos
- 1 Cucharada de harina (Sin TACC)
- 1/2 Litro de leche de soja
- Nuez moscada
- 1 huevo batido
- Aceite y pan rallado en cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

Ponemos los garbanzos en remojo desde el día anterior, los escurrimos y cocemos hasta que ablanden, se pasan por un procesador o se machacan muy bien hasta obtener un puré o pasta homogénea. Cortamos las cebollas, en trozos pequeños y las ponemos a freír. Le añadimos el pimiento y las zanahorias cortados también bien chiquitos, y condimentamos. Cuando las verduras estén hechas, le añadimos el puré de garbanzos freímos un ratito. Le añadimos la cuchara sopera de harina y la dejamos dorar 2 minutos. Le ponemos la leche y la nuez moscada, hasta conseguir una pasta homogénea. Dejamos reposar la masa y hacemos las albóndigas. Las pasamos por el huevo y el pan rallado. Freír. Servir con salsa de tomates, pudiendo acompañar un plato de tallarines (libre de gluten)

### 5.- Alcachofas (Alcaucil) Al Atún

Ingrediente para 4 personas:

- 12 alcachofas grandes cocidas, solo el cogollo, (Arg.: Alcaucil.... Solo el corazón)
- 1 lata de atún al natural,
- 1/4 de litro de mayonesa,
- 2 zanahorias,
- 1 remolacha,
- 1 pimiento verde,
- Sal.

Una vez cocidas las alcachofas y bien escurridas, abrir ligeramente las hojas y vaciar un poquito el centro con una cucharilla. Desmenuzar el atún en un plato, mezclarlo con unas cucharadas de mayonesa y rellenar con esto las alcachofas. Poner un poco de mayonesa en la fuente donde se vaya a servir las alcachofas, cubriéndolas con mayonesa.

El adorno se hace rallando las zanahorias y cortando los pimientos en juliana muy fina.

### 6.- Alcauciles (Alcachofas) Rellenos

8 alcauciles (Esp.: alcachofas)  
1 limón

Para el relleno:

2 cdas de aceite de oliva  
2 cebollas  
200 gr. de carne picada  
2 cdas de perejil picado  
½ cda de pan rallado Sin TACC  
Sal  
1 huevo  
100 grs. de queso parmesano

Cocinar los alcauciles en agua salada y con limón durante 20 minutos, sacar y escurrir.

Para el relleno:

Dorar la cebolla, la carne y el perejil, dejar enfriar.  
Poner el huevo rallado, el pan rallado y el queso.  
Rellenar los alcauciles y llevar al horno a 220 °C durante 15 minutos.  
<http://www.zanetti.com.uy/index.html>

### 7.- Berenjenas en Ensalada

Ingredientes para 4 personas:

4 berenjenas  
Aceite  
Vinagre  
Pimiento rojo seco  
1 ramito de perejil  
1 diente de ajo  
4 filetes de anchoas en aceite  
Sal

Pelar las berenjenas, cortarlas horizontalmente de unos 2 cm. de espesor. Ponerlas a asar sobre una parrilla o en el horno y dejarlas cocer. Una vez asadas enfriarlas y corarlas en tiritas. Cortarlas en finas tiras y ponerlas en una ensaladera. Condimentar con sal, pimienta, el pimiento rojo seco picado muy fino, aceite y vinagre. Añadirle el perejil y el ajo, las anchoas cortadas en trocitos y mezclar para que todo esté bien aliñado.

### 8.- Cazuela de Zapallitos

- 500 grs. de zapallitos verdes, (Esp.: sustituir por calabacines)
- 500 grs. de papas, (Esp.: patatas)
- 400 grs. de tomates,
- ajo y orégano a gusto,
- 100 grs. de queso rallado,
- 2 cdas. de aceite,
- c/n de caldo.

Cortar las verduras en rodajitas, colocarlas en una fuente para horno y condimentarlas con sal y orégano. Mezclar el queso con el ajo picado; espolvorear. Agregar el caldo, cocinar a horno moderado 30 minutos. Retirar y agregar el aceite, mezclar y servir.

Comentario: 1 porción aporta 240 calorías, 30 grs. de hidratos de carbono, 8.4 grs. de proteínas, 10 grs. de grasas, potasio, magnesio, fibra, vitamina A y calcio.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/2/>

### 9.- Bagna Cauda Picantona

- 100 grs. de manteca (Esp.: mantequilla)
- 1 litro de crema de leche (Esp.: nata)
- 10 filetes de anchoa en salmuera
- 2 cabezas de ajo
- 1 chile chico
- Pimienta negra
- 100 gr. nueces peladas

En una olla para fondue, derrito la manteca y salto los ajos hasta que queden transparentes, y con cuidado de no quemarlos.

Agrego las anchoas limpias y con cuchara de madera aplasto para formar una pasta.

Incorporo el chile (a elección) y empiezo a verter la crema de a poquito y siempre revolviendo. Aliño con pimienta y sigo revolviendo hasta que espese un poco, tratando de no dejar hervir la crema.

Para acompañar, sugiero hinojo, lechugas, rabanitos, apio, morrones, pechuga de pollo hervida, carne vacuna hervida y hasta algunos ravioles.

Se disfruta todo cortado en cubitos y se consume de manera recreativa, como si fuese una fondue.

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

### 10.- Budín de Arroz en Microondas

- 1 taza de arroz cocido
- ½ taza de espinaca cocida
- 3 huevos
- 3 Cdas. Queso rallado
- Sal
- Pimienta
- Salsa blanca

Esta práctica receta la aprendí en el curso de Microondas, pero perfectamente se puede preparar también a baño maría en el horno. Mezcle la taza de arroz con la espinaca y los demás ingredientes mencionados. Vuelque en un molde savarin enmantecado, cubra y lleve al microondas 12 minutos al 100%. Se puede comer caliente o frío, con salsa o mayonesa.

<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=0>

### 11.- Budín de Arvejas (Guisantes)

- 450g de arvejas (Esp.: guisantes) secas y partidas
- 50g de manteca (Esp.: mantequilla)
- 1 huevo
- 2 yemas
- Nuez moscada
- sal marina
- Pimienta
- 100g de queso rallado

Ponga las arvejas en una cacerola, cúbralas con agua fría, hiérvalas a fuego lento, hasta que estén tiernas. Sazónelas con sal marina y pimienta y páselas por la procesadora. Añada la manteca, la nuez moscada, el huevo, las yemas y el queso rallado. Ponga en una budinera enmantecada, tape y cocine a baño de maría, sobre el fuego o dentro del horno, hasta que el budín este firme.

<http://www.grandiet.com/productos-recetas-legumbres.php>

### 12.- Budín de Berenjena con Quinoa

- 1 taza Quinoa Lavada cocida
- 3 berenjenas medianas
- 1 cebolla frita
- 1 taza de caldo
- 4 huevos
- 1 sobre de queso rallado
- 3 cdas. de aceite
- 1 cda. Mantequilla (Arg.: manteca)
- Sal y pimienta

Pelar las berenjenas. Freír la cebolla en el aceite y mantequilla.

Agregar las berenjenas partidas.

Revolver durante 10 minutos. Agregar la taza de caldo y dejar cocer por 10 minutos.

Una vez frío, pasar por la procesadora. Agregar el queso rallado, los huevos un poco batidos, sal y pimienta. Luego, agregar la taza de quinoa cocida. Mezclarla muy bien y poner al horno en un molde enmantecado por 20 minutos.

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=167&busqueda=30/08/2006%202:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=BUDIN%20DE%20BERENJENA%20CON%20QUINOA](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=167&busqueda=30/08/2006%202:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=BUDIN%20DE%20BERENJENA%20CON%20QUINOA)

### 13.- Budín de Zanahorias

- 500 grs. de zanahorias,
- 1 huevo,
- 30 grs. de harina de arroz,
- Leche c/n,
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto,
- Manteca (Esp.: mantequilla) c/n,
- Copos de maíz c/n.

Hervir las zanahorias; luego, licuarlas junto con el huevo, la harina de arroz y la cantidad de leche necesaria para unir la mezcla. Colocar la preparación en una budinera previamente enmantecada, y espolvorearla con copos de maíz tritutados. Cocinar a baño maría durante 45 minutos.

Comentario: Esta receta es reducida en calorías, por lo tanto puede incluirse también en un plan alimentario para bajar de peso; aporta por porción: 140 calorías, 20 grs. de hidratos de carbono, 6 grs. de proteínas y 4 grs. de grasas; además es rica en vitamina A, B12 y contiene calcio.

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



### 14.- Budín de Zanahorias

½ Kg. de zanahorias  
2 huevos  
2 cebollas de verdeo  
Sal a gusto  
1 cdita. de jengibre rallado o en polvo (optativo)

Pelar la zanahorias y ponerlas a hervir. Una vez tiernas, formar un puré y agregarle los huevos, la cebolla de verdeo bien picada, la sal y el jengibre. Colocar la preparación en una budinera aceitada y cocinar en horno moderado durante 40 minutos a baño María. Acompañar con arroz.

[http://www.eumar.com.ar/hogar/opcion/t\\_diet01.htm](http://www.eumar.com.ar/hogar/opcion/t_diet01.htm)

### 15.- Budín de Zapallo Al Caramelo

1 taza y media de zapallo, (Esp.: Calabaza)  
1 cebolla picada y rehogada en manteca (Esp.: mantequilla),  
5 huevos,  
Queso de rallar,  
Nuez moscada,  
1 y 1/2 cda. de Maizena,  
Sal a gusto,  
1 cda. de crema de leche. (Esp.: Nata)

Hervir el zapallo. Una vez cocido, agregarle la cebolla rehogada en manteca y mezclar. Agregar luego los 5 huevos, el queso de rallar, la nuez moscada, la Maizena, la sal, la crema de leche y, si desea, un poco de pimienta. Mezclar hasta unir. Acaramelar una budinera y colocar la preparación anterior. Cocinar en horno medio durante 40 minutos. Decorar con jamón a gusto.

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

### 16.- Cachapas Venezolanas

Pones en una licuadora maíz crudo, los dientes del choclo (Esp.: Granos de maíz), y haces una pasta con un poquito de mantequilla, que quede un poco espeso, te puedes ayudar con una lata de maíz entero. En una plancha tipo tostadora o sartén de teflón pones un poco de la pasta para que se cueza de los dos lados, es conveniente agregar mantequilla a la plancha cada vez. Para comer servir queso blanco rebanado, jamón, mantequilla etc.

### 17.- Cachapas Venezolanas II

Las cachapas las puedes hacer muy fácilmente con maíz amarillo si quieres de mazorca o lata. Lo licuas o procesas le agregas una cucharita de maizena, luego en una sartén con teflón para que no se pegue echas mantequilla 3/4 de cuchara sopera y volcas allí no muy fuerte el calor. Volcas con un cucharón un poco de la crema. Luego le das vuelta o lo cocinas por otro lado luego lo rellenas ya en tu plato con queso o como quieras.



### 18.- Calabacines al Natural

Ingredientes para 4 personas:

- 6 calabacines (Arg.: zapallitos o zucchinis) medianos,
- 3 cucharadas de mantequilla, (Arg.: Manteca)
- 3 cucharadas de queso parmesano o pecorino rallado.

Se pelan los calabacines, se parten por la mitad y se sazonan, Se untan con la mantequilla y se colocan boca abajo en una fuente y se llevan en una bandeja al horno precalentado a 350°F (180°C) por 20 minutos, seguidamente se les da vuelta y se espolvorean con el queso y se llevan nuevamente al horno por 15 minutos mas o hasta que el queso se haya derretido y este dorado.

### 19.- Cazuela de Garbanzos

Para 4 porciones:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria
- 1 ramita de albahaca
- 1 taza de cebolla de verdeo picada
- 1 taza de zapallos en cubitos (Esp.: Calabaza)
- 4 ó 5 ramitas de perejil
- 1 taza de puerro picado
- 1 tomate
- Sal marina
- Pimienta blanca molida
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de apio
- 2 tazas de caldo de verduras

Lavar y cortar las zanahorias en rueditas. Cortar el tomate en cuadraditos.

Colocar en una cacerola todos los ingredientes menos la legumbre.

Tapar y llevar a ebullición hasta que las verduras estén cocidas.

Retirar las ramas de apio, albahaca, perejil y apio, agregar Los garbanzos y dejar calentar. Reducir el caldo.

<http://www.grandiet.com/productos-recetas-legumbres.php>

### 20.- Cazuela de Lentejas

- 350 gr. de lentejas
- 2 cebollas de verdeo
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 2 papas grandes (Esp.: Patatas)
- 2 tomates
- 1 pimiento chico
- Caldo casero
- Sal
- Pimienta
- Laurel

Cocine las lentejas previamente remojadas durante 12 horas. Escurra. Pique y rehogue los puerros, la cebolla de verdeo y los tomates. Agregue agua e incorpore las lentejas, el pimiento, las papas cortadas en cubos y la zanahorias en rodajas. Cubra con caldo y cocine hasta que se cocinen los vegetales.

[http://www.emagister.com/uploads\\_courses/Comunidad\\_Emagister\\_20921\\_20921.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf)

### 21.- Champiñones diferentes

Gentileza Editorial Evia

4 PORCIONES

1/2 taza de jugo de tomates

500 g de tomates

1 pizca de jengibre

2 cebollas de verdeo

2 cucharadas de pasas de uvas

250 g de champiñones frescos

Sal y pimienta a gusto



1. Pelar los tomates, trozarlos y quitarles las semillas.
2. Colocarlos en una cacerola, incorporarles el jugo de tomate y salarlos. Condimentar con pimienta y jengibre.
3. Llevar la olla al fuego y hervir la preparación entre 6 y 8 minutos.
4. Añadir las cebollas de verdeo picadas, las pasas de uvas y los champiñones.
5. Cocinar la mezcla durante 5 minutos. Retirla y servirla de inmediato.

COMPOSICION POR PORCION

Hidratos de carbono: 13 g

Proteínas: 4 g

Grasas: 1 g

Calorías: 74

[http://www.celico.com.ar/notas/receta\\_3.html](http://www.celico.com.ar/notas/receta_3.html)

### 22.- Coliflor a La Parmesana

1 taza de Fécula de Mandioca

2 coliflor medianas y cortadas

2 tazas de puré de tomates

2 tazas de queso rallado

¼ taza de agua

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de pimienta

2 cucharaditas de sal

Fría la coliflor hasta que esté dorada. En otra sartén ponga el aceite de oliva y fría la pimienta y la harina de mandioca por 2 minutos, agregue el puré de tomate y el agua. Deje cocinar por 15 minutos y revuelva de vez en cuando para que no se pegue. Luego agregue la coliflor a la salsa y deje que hierva. Sirva espolvoreado con queso rallado

<http://www.almidoneradiesel.com.ar/index.php?pagina=recetas2>

### 23.- Coliflor a La Pimienta

Ingredientes para 4 personas:

1 coliflor,  
4/5 filetes de anchoas,  
1 docena de aceitunas,  
Un ramillete de perejil,  
Un diente de ajo,  
Alcaparras,  
Aceite,  
Vinagre,  
Sal,  
Pimienta.

Lavar con cuidado la coliflor, separarla en trozos y secarla. Cocerla al dente en agua ligeramente salada. Colar, enfriar bajo el grifo de agua fría y escurrir bien el agua. Ponerla en una ensaladera, añadir las aceitunas y condimentar con una salsa hecha con aceite, sal y vinagre a la que se añadirá una abundante picada de perejil, ajo y alcaparras. Mezclar bien.

Como se presenta: En el último momento adornar la ensalada con filetes de anchoas y perfumarla con pimienta recién molida

### 24.- Cogollitos con Salsa de Anchoas

Ingredientes para 4 personas:

4 cogollitos de lechuga, (Arg.: corazón de la lechuga)  
200 gr. de puntas de espárragos,  
8 filetes de anchoas en conserva.  
Para la salsa:  
6 filetes de anchoas en conserva,  
2 huevos,  
Pimienta,  
Aceite.

Para la salsa: Poner a cocer los huevos 10 minutos. Separar las claras de las yemas. Picar las claras. En un bol, poner las anchoas, las yemas y una cucharada de agua. Añadir 2 cucharadas de aceite y triturar. Incorporar las claras picadas, la pimienta y mezclar.

Lavar los cogollos y partíroslos por la mitad. Cubrirlos con las puntas de espárragos. Poner encima 1 filete de anchoa entero. Aliñar con la salsa de anchoas.

### 25.- Croquetas de Arvejas Partidas

100 g arvejas partidas (Esp.: Guisante)  
1 litro agua  
¼ cdita. Bicarbonato de sodio  
1 cda. cebolla rallada (o bien picadita)  
3 cdas. queso rallado  
1 cda. vinagre de alcohol  
2 huevos  
6 cdas. PREMEZCLA TANTE GRETTY  
1 cdita. Polvo leudante  
Sal y pimienta

No es necesario poner en remojo previamente las arvejas partidas. Póngalas a hervir con el agua y el bicarbonato hasta que estén tiernas y el agua se haya consumido. Por lo general, realizo este paso previo mientras cocino otra cosa. Ponga el puré de arvejas (resultado de aprox. una hora de cocción) en un bol y añádale mientras mezcla la cebolla, el queso, los huevos, el vinagre (para evitar que absorban aceite) y aprox. 6 cdas. de PREMEZCLA. Debe quedar una pasta tierna. Coloque una sartén con aceite a fuego medio y cuando esté caliente, vaya poniendo porciones de esta pasta con una cuchara. No ponga demasiadas por tanda, ya que crecen. Una vez doradas de un lado, gírelas y espere a que se doren también. Escorra sobre papel absorbente. Sugerencia: esta preparación puede realizarse también con lentejas. Recuerde que los celíacos necesitan complementar en su alimentación la falta de fibra, ya que los almidones casi no las contienen. Las legumbres contienen altos porcentajes de fibra y proteínas.

<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=0>

### 26.- Croquetas de Espinacas y Queso Azul

Ingredientes. (Para 4 personas)  
\*100 gr. de espinacas congeladas  
\* 3 cucharadas de harina de arroz y 3 de maizena.  
\* 1 cebolla  
\* 1 trozo de queso  
\* 1 huevo  
\* Copos de puré de patata (Arg.: puré instantáneo)  
\* Leche  
\* Sal

1. Fríe la cebolla picada e incorpora las espinacas hervidas y escurridas.
2. Añade la harina y leche, y haz una besamel.
3. A mitad de la cocción, agrega el queso en trozos.
4. Dejar enfriar la masa y forma las croquetas.
5. Pásalas por huevo batido y puré de patatas, y fríelas.

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=3568380>

### 27.- Croquetas de Soja y Papas (Patatas)

1/4 taza de harina de soja,  
2 tazas de puré de papas, (Esp.: Patatas)  
1 cda. de perejil picado,  
Queso cuartirolo a gusto. (Esp.: Queso fresco)

Mezclar la harina de soja con el puré y el perejil. Formar croquetas, colocarles en el centro un trocito de queso, pasarlas por harina de soja o maicena. Dorarlas al horno, o freírlas en aceite caliente.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celicos/page/5/>



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE VERDURAS

### 28.- Croquetas de Verdura

1 taza de acelga,  
1 cebolla chica picada,  
3 huevos,  
3 cditas de polvo leudante,  
3 cdas de vinagre de alcohol,  
300 gr. PREMEZCLA TANTE GRETTEY,  
3 cdas de queso rallado,  
1 taza grande de puré de papas (casero o instantáneo),  
sal y pimienta a gusto

Hervir la acelga, escurrirla bien y picarla. Rehogar la cebolla e incorporar en un bol junto con la acelga. Agregar el puré y los huevos, el vinagre y el queso rallado. Incorporar de a poco la PREMEZCLA hasta lograr una masa espesa, condimentar. Freír en aceite bien caliente, tomando porciones con una cuchara. Cocinar de ambos lados y servir bien calientes.

<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=0>

### 29.- Escabeche de Soja

2 tazas de porotos de soja (Esp.: Alubias de soja)  
2 zanahorias cortadas en rodajas  
2 cebollas cortadas en aros  
1/2 taza de vino blanco  
1/2 taza de vinagre  
Sal y pimienta

Hierva los porotos. En una cacerola cocine las zanahorias y las cebollas junto con el vino, el vinagre, sal y pimienta en grano. A media cocción incorpore los porotos ya cocidos y siga cocinando hasta que las verduras estén tiernas. Retire del fuego y agregue aceite.

[http://www.emagister.com/uploads\\_courses/Comunidad\\_Emagister\\_20921\\_20921.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf)

### 30.- Espinacas a La Catalana

2 manojos de espinacas  
1 cucharada de piñones  
2 cucharadas de pasas de Corinto  
2 cucharadas de aceite

Se limpian y enjuagan cuidadosamente las espinacas, luego se trocean y se hierven durante cinco minutos.

A continuación se ponen a escurrir. Mientras tanto, en una sartén se ponen un par de cucharadas de aceite, se echan las pasas previamente remojadas, después los piñones y finalmente las espinacas escurridas; se le da la vuelta a todo hasta que se mezcle y los piñones están dorados.

Comentario: 1 porción (4 unidades) aporta 460 calorías, 75 grs. de hidratos de carbono, 19 grs. de proteínas de buena calidad, 10 grs. de grasa, hierro, fósforo, potasio, calcio, magnesio y vitaminas del complejo B.

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

### 31.- Espinacas a La Cretense

Cilantro 3,5 cditas.  
Mostaza en polvo 0,5 cdita.  
Pimentón 5 cditas.  
Espinaca cocida 250 grs.  
Comino 1 cdita.  
Maní 1 puñado (Esp.: cacahuete)  
Huevo duro a gusto  
Jengibre fresco 0,5 cdita.  
Pimienta blanca 0,5 cdita.  
Cúrcuma 2,5 cditas.  
Arroz integral cocido cant. nec.  
Fenogreco 1 cdita.  
Pimienta de Cayena 0,5 cdita.

Sobre una buena base de arroz integral hervido, poner las espinacas ya cocidas y picadas. Espolvorear con el curry obtenido de la mezcla de las especies y los maníes. Decorar el borde del plato con rodajas de huevo duro.

<http://www.puqliacocina.com/asp/Receta.asp?idreceta=812>

### 32.- Espinacas Gratinadas

½ taza Mandioca Tostada  
1 ½ Kg. de espinacas  
125 grs. de mantequilla (Arg.: Manteca)  
125 grs. queso rallado  
Sal, pimienta

Cocer las espinacas en agua hirviendo con sal.

Escúrralas con las manos y haga un puré.

Ponga el puré en una olla con la mitad de la mantequilla, revuelva la mezcla a fuego lento y añada la mitad del queso rallado.

Cuando esté todo mezclado, agregue sal y pimienta.

Ponga la mezcla en una fuente y espolvoree el resto del queso con la mandioca tostada.

Rocié con la mantequilla restante, previamente derretida y ponga al horno caliente a gratinar.

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=487&busqueda=30/08/2006%20:17:39&tip=Mandioca%20Tostada&tip2=ESPINACAS%20GRATINADAS](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=487&busqueda=30/08/2006%20:17:39&tip=Mandioca%20Tostada&tip2=ESPINACAS%20GRATINADAS)

### 33.- Flan de Huevo con Tomate

1 Huevo  
1 cucharada de salsa de tomate  
1 cucharada (de café) de Maicena  
1 cucharada de mantequilla (Arg.: Manteca)  
1 cucharada de aceite  
1 taza (de café) de leche  
Sal

En una sartén pequeña se calienta la mitad de la mantequilla y el aceite y luego se añade la leche en la que previamente habremos desleído la Maicena, se sazona, sin dejar de darle vueltas, cuando la bechamel esté hecha se retira del fuego hasta que se entibie, se le añade la yema del huevo mezclándolo bien, y después la clara batida a punto de nieve, mezclándolo poco a poco sin remover demasiado, con el resto de la mantequilla se unta un molde de flan y se vierte en el la mezcla.

Cociéndolo en el horno al baño maría o si se prefiere en la olla a presión con un dedo de agua en el fondo y sobre rejilla.

Tarda unos 10 minutos, en el horno media hora.

Cuando esté frío se desmolda y se le pone la salsa de tomate para servirlo.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/flan-de-huevo-con-tomate/>

### 34.- Flan de Zucchini

1 taza de zucchini rallado crudo (Esp.: Calabacín)  
3 cdas queso rallado  
1 huevo  
½ taza crema de leche (Esp.: nata)  
2 cdas morrón picado (Esp.: pimiento)  
Sal y pimienta a gusto

Mezclar las verduras, condimentar a gusto. Agregar los huevos y la crema de leche. Colocar en molde enmantecado y llevar al horno a baño maría. Espolvorear con queso rallado.

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

### 35.- Flancitos de Ajo

Ajo 3 cabezas,  
Queso crema o untable 150 gr.,  
Sal y pimienta,  
Claras batidas ligeramente (espumosas) 4,  
Fécula de maíz (maicena) 1/2 cucharada,  
Tomate 1 cortado en cuadraditos (concassé),  
Ramitas de perejil.

Desgranar las cabezas de ajo y colocar los dientes con su cáscara, en una cacerola. Cubrirlos con poca agua y hacerlos hervir hasta que estén blandos, si hiciera falta durante la cocción, agregar más agua en la cacerola. Escurrir los ajos y presionarlos con el pisapuré. Cede la cáscara y cae fácilmente la pulpa del ajo. Mezclar la pulpa del ajo cocida con el queso crema, la maicena, las claras y sazonar a gusto.

Distribuir la mezcla en moldecitos para flan enmantecados. Cocinarlos a baño de María en el horno, hasta que estén firmes (de 20 a 25 minutos, aprox.). Desmoldarlos directamente sobre los platos precalentados donde piensa servir los lomos. Decorar la superficie de cada flan con los daditos de tomate y una ramita de perejil.

TERMINACIÓN DEL PLATO: Cortar el lomo asado en rodajas gruesas Distribuir la salsa cubriendo el fondo de cada plato donde están los flancitos, ponga a navegar, en cada uno, dos o tres rodajas de lomo.



### 36.- Guiso de Invierno

100 gr. de arvejas partidas (Esp.: Guisante)  
150 gr. de porotos alubia (Esp.: Alubia)  
1 cebolla  
3 puerros  
2 papas (Esp.: patatas)  
Pencas de acelga  
2 tomates  
2 cebollas de verdeo  
2 dientes de ajo  
200 gr. de zapallo (Esp.: calabaza)  
1/2 Kg. de repollo (Esp.: col)  
Caldo casero, cantidad necesaria  
Sal

Cocine los porotos y las arvejas remojadas desde la noche anterior 30 minutos. Añada caldo. Pique bien fino el repollo y la cebolla y agregue los demás ingredientes cortados en juliana a la preparación de porotos y arvejas. Cocine a fuego lento hasta que se vaya espesando. Sirva con queso rallado.

[http://www.emagister.com/uploads\\_courses/Comunidad\\_Emagister\\_20921\\_20921.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf)

### 37.- Guiso de Porotos con Arroz

- 200 g de porotos alubia (Esp.: Alubia)
- 100 g de arroz integral
- 1/2 litro de caldo de verduras
- 1 zanahoria.
- 1 tronco de apio.
- 1 cebolla.
- 1/2 copa de vino blanco.
- 1/2 Kg. de tomates.
- 100 de queso rallado.
- 3 cdas de aceite de oliva.

Incorporar en el caldo la zanahoria, el apio y la cebolla y cocinar unos minutos. Después añadir el vino, dejar evaporar e incorporar los tomates pelados y triturados, el arroz y los porotos previamente remojados y hervidos. Para servir espolvorear con queso rallado, incorporar unas cucharaditas de aceite y un poco de pimienta negra.

<http://www.grandiet.com/productos-recetas-legumbres.php>

### 38.- Guisado de Arroz y Aduki

Libro "Manjares Naturales" Recetas integrales, simples y deliciosas. Autor: Angelita Bianculli (La Esquina de las flores) Deva

- 1 cucharada de Aceite
- 1 Cebolla
- 1 Nabo
- 1 Puerro
- 2 Zanahorias
- 2 Zapallitos
- 500 g. Zapallo
- 2 tazas de Arroz integral cocido
- 2 tazas de Porotos aduki cocidos (o lentejas)
- Una pizca de Sal marina
- SALSA
- 2 dientes de Ajo
- 1 Ají rojo
- 3 Tomates perita
- Una pizca de Sal Marina
- 1 cucharadita de Pimentón dulce
- 1 hoja de Laurel



Untar una cacerola con el aceite y colocar en ella la cebolla, el nabo, el puerro, las zanahorias, los zapallitos, el zapallo, todo cortadito. Tapar y cocinar 20 minutos, aproximadamente, a fuego lento. Incorporar el arroz y los porotos, y salar. Mezclar y servir acompañado de la salsa.

#### SALSA

Licuar el ajo, el ají, los tomates y la sal.  
Cocinar 15 minutos con el pimentón y el laurel.

#### SUGERENCIAS

Los porotos aduki pueden reemplazarse, además de por lentejas, por cualquier otra legumbre.

[http://www.celico.com.ar/notas/receta\\_22.html](http://www.celico.com.ar/notas/receta_22.html)

### 39.- Hamburguesas de Soja

- 2 tazas de texturado de soja (ver receta)
- 2 tazas de fécula de maíz
- 3 huevos
- Sal, pimienta y condimentos a gusto

Mezcle el texturado y el huevo, agregue la fécula de maíz de a poco, condimento a gusto. Forme una masa. Estire y corte discos chicos. Cocine en plancha untada apenas en aceite hirviendo hasta que se doren.

[http://www.emagister.com/uploads\\_courses/Comunidad\\_Emagister\\_20921\\_20921.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf)



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE VERDURAS

---

### 40.- Huaschalocro

1 cebolla blanca  
1 ají  
2 tomates  
750 gr. de carne  
5 choclos (Esp.: Maíz)  
600 gr. de zapallo criollo (Esp.: Calabaza)  
2 cebollas de verdeo  
Sal  
Comino  
Ají molido  
Pimentón

Rehogue la cebolla y el ají picados. Añada los tomates pelados y cubeteados y la carne cortada en trocitos pequeños. Cubra con 2 litros de agua hirviendo. Separe los granos de choclo e incorpórelos junto con el zapallo cortado en cubos. Cocine a fuego lento 1 hora. Distribuya en cada plato cebolla de verdeo picada.

[http://www.emagister.com/uploads\\_courses/Comunidad\\_Emagister\\_20921\\_20921.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf)

### 41.- Lasagnas de Zapallitos o Zucchini

#### SALSA:

1 caja de puré de tomates,  
1 cebolla,  
4 cdas de aceite,  
sal  
3 dientes de ajo,  
1 cda de azúcar,  
1/2 vaso de vino blanco.

#### RELLENO:

1/4 t de queso rallado,  
1/8 t de pan rallado, (Sin Tacc)  
1/2 cda. de albahaca,  
sal nuez moscada,  
1 cda de perejil,  
2 huevos.

#### OTROS INGREDIENTES:

750 grs. de zapallitos o zucchini cortados en rodajas bien finitas,  
1/4 t de queso rallado,  
1/8 t pan rallado, (Sin Tacc)  
150 grs. de jamón,  
200 grs. de mozzarella.

Cocinar los zucchini en el microondas en una bolsa con una unta abierta durante 7'. Luego salar. Aparte hacer la salsa de tomate (debe quedar bien líquida). Aparte mezclar todos los ingredientes del relleno. En una fuente de horno armar la lasagna de la siguiente manera: 1/3 de los zucchini, 1 capa de salsa, 1/2 del relleno, 1/2 del jamón, 1/2 de la mozzarella, 1 capa de salsa. Repetir. Terminar con una capa de zucchini y espolvorear con el queso y el pan rallado mezclados, Hornear 13' a 60% o en horno común 15 a 20' para gratinar

### 42.- Lenteja a La Crema

400gr. de lentejas  
16 langostinos  
3 dientes de ajo  
2 vasos de caldo de pollo  
2 cucharadas de perejil picado  
1 vaso pequeño de Leche líquida  
1 cebolla grande  
Pimienta  
Sal

La noche anterior, poner en remojo las lentejas. Colocar en una cazuela la cebolla pelada y cortada en cuatro, los ajos y una cucharada de perejil. Cubrir con agua y cocer todo durante 1 hora. Una vez cocido, escurrir el agua y reservar la cebolla y los ajos.

En otra cazuela, hervir 2 litros de agua con el caldo de pollo. Cuando rompa el hervor, incorporar las lentejas, la cebolla y los ajos reservados.

Después de cocer bien las lentejas, retirarlas del fuego y triturarlas en la batidora hasta obtener una crema suave.

Añadir entonces la leche, la sal y la pimienta, mezclar bien todo y dejarlo 10 minutos a fuego lento.

Espolvorear de perejil, adornar con los langostinos cocidos y servir caliente.

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

### 43.- Lentejas a La Paisana

Para 4 porciones

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 4 puerros rehogados en caldo, en rodajitas
- 4 zanahorias cocidas en rodajitas
- 2 tazas de caldo de verduras
- 4 cucharaditas de pimentón dulce
- 4 hojas de laurel
- Sal marina

Disolver el pimentón en el caldo. Colocar todos los ingredientes en una cacerola y cocinar todo junto hasta evaporar totalmente el líquido.

<http://www.grandiet.com/productos-recetas-legumbres.php>

### 44.- Lentejas Al Vino Tinto

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 8 hojas de laurel
- 4 cebollas picadas
- 4 clavos de olor
- 2 tazas de caldo de verduras
- Sal marina
- Pimienta negra molida
- 2 vasitos de vino tinto
- 4 tazas de puerro en rodajitas.

Rehogar la cebolla con los puerros en el caldo, agregar laurel, clavo, vino, sal, pimienta. Dejar reducir un poco y agregar las lentejas para que se calienten y la salsa se reduzca.

<http://www.grandiet.com/productos-recetas-legumbres.php>

### 45.- Lentejas con Pechugas

- 300g de pechugas de pollo sin piel y fileteadas
- 250g de lentejas cocidas
- 1 paquete de espinacas tiernas, lavadas con agua y vinagre
- 2 puerros con sus hojas (uno entero y otro en rodajas)
- 200g de higos secos remojados en 2 cdas de vino blanco y 2 de miel
- 4 ramas de apio en rodajas finas
- 2 cdas de aceite de oliva
- Jengibre fresco rallado
- sal marina
- Pimienta blanca.

Lave las lentejas, cuélelas, corte 1 puerro por la mitad y cocínelas al dente, en agua salada junto con el puerro durante 15 minutos. Caliente bien el aceite en la sartén y saltee las pechugas. Añada el puerro en rodajas, los higos remojados, en vino y miel. Tape y cocine de 4 a 5 minutos. Agregue el apio, la pimienta y el jengibre rallado. Ponga un lecho de hojas de espinaca en cada plato y coloque por encima las pechugas con su salsa.

<http://www.grandiet.com/productos-recetas-legumbres.php>

### 46.- Locro de Maíz

300 gr. de maíz blanco  
1 Kg. de carne de vaca magra  
500 gr. de zapallo (Esp.: Calabaza)  
1/2 repollo (Esp.: col) blanco  
1 Kg. de batatas (Esp.: boniato)  
500 gr. de cebolla  
Cebolla de verdeo (cebolleta), cantidad necesaria  
Pimentón  
Ají molido  
Sal  
Pimienta

Coloque el maíz en remojo la noche anterior. Cocine 15 minutos y agregue la carne cortada en trozos. Cocine 15 minutos más. Incorpore las zanahorias y las batatas cortadas en cubos y el repollo en juliana. Condimente. Pique la cebolla de verdeo, rehogarla y condimente con ají molido, pimienta y pimentón. Agregue un poco de caldo. Sirva el locro con esta salsa.

[http://www.emagister.com/uploads\\_courses/Comunidad\\_Emagister\\_20921\\_20921.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf)

### 47.- Milanesa de Soja

1/2 Kg. de soja cocida,  
6 cdas. de harina de mandioca,  
6 cdas. de fécula de maíz,  
1 cebolla rallada,  
2 huevos,  
c/n de copos de maíz triturados (p/rebozar),  
150 grs. de carne picada,  
Sal, ajo y perejil a gusto.

Cocinar la soja y escurrirla, triturarla o pisarla mientras esté caliente. Mezclar con todos los demás ingredientes hasta formar una pasta que se pueda manipular. Tomar porciones, darles forma circular y pasarlas por los copos triturados. Freír o dorar al horno.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/milanesa-de-soja/>

### 48.- Milanesa de Zapallitos, Zucchini y Berenjenas

1 zapallito (Esp.: Calabacín) (En Argentina el zapallito, es un calabacín redondo)  
1 zucchini (Esp.: Calabacín)  
1 berenjena  
Pan rallado Sin TACC  
Huevos  
Queso magro  
Tomate  
Aceite  
Sal  
Pimienta  
Lechuga crespa y morada  
Endibias  
Radiccio

Cortar finas lonjas de zucchini, zapallito y berenjena.  
Pasar por huevo condimentado y luego por pan rallado.  
Cocinar al horno con poco aceite y al dar vuelta colocar el tomate y el queso para derretir.  
Preparar el mix de hojas verdes aparte y condimentar.  
Decorar la ensalada con flores de taco de reina.

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

### 49.- Papas Rellena

5 papas medianas, (Esp.: Patatas)  
150 grs. de ave cocida,  
150 grs. de salsa blanca,  
70 grs. de ricota.(Esp.: Requesón)

Hervir las papas enteras. Picar el ave, agregar la salsa blanca y la ricota, y mezclar. Ahuecar las papas y rellenar con la mezcla anterior. Colocarlas en fuente previamente humedecida; llevar la preparación a horno caliente, hasta dorar la superficie.

Comentario: Se aconseja acompañar este plato con una ensalada de vegetales crudos. 1 porción aporta 260 calorías, 32 grs. de hidratos de carbono, 15.5 grs. de proteínas, 8 grs. de grasas, vitamina A, del complejo B, potasio, magnesio, calcio y fósforo.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/9/>

### 50.- Pastel de Zapallo

2 Kg. de zapallo anco, (Esp.: Calabaza)  
700 grs. de carne picada,  
2 cebollas,  
1/2 morrón, (Esp.: Pimiento)  
3 huevos duros,  
c/n de aceite,  
Sal, pimienta, orégano, pimentón dulce y ajo a gusto.

Hervir el zapallo, escurrirlo y hacer un puré. Rehogar la cebolla y el morrón en aceite, luego incorporar la carne picada y condimentar. Colocar la carne picada en una asadera para horno, agregar el huevo duro picado y luego cubrir con el puré. Calentar en horno. Servir.

Comentario: Una porción aporta 460 calorías, 44 grs. de hidratos de carbono, 36 grs. de proteínas, 15 grs. de grasas, vitamina A, del complejo B, hierro, potasio y fibra. El zapallo se puede reemplazar por papa, pero esto aumentará el valor calórico de la preparación.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/pastel-de-zapallo/>

### 51.- Patatas (Papas) Rellenas

1 patata grande (Arg.: Papa)  
70 gr. de atún en aceite  
2 cucharadas de tomate frito  
1 huevo pequeño cocido  
1 cucharada (de café) de piñones  
1 cucharada de mantequilla (Arg.: manteca)  
Perejil  
Sal

Se cuece la patata con piel, procurando que no se rompa; se deja enfriar un poco y se parte por la mitad, vaciando a continuación estas mitades con ayuda de una cuchara hasta que queden como dos barquitas, que se rellenan con la con la pasta que habremos preparado mezclando bien el atún desmenuzado, tomate frito, piñones y huevo duro.

Con la patata que tenemos que vaciar las barquitas, hacemos un puré, añadiendo mantequilla, sal y perejil picado y con una boquilla de pastelería, hacemos un adorno alrededor de las patatas antes de servirlo.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/patatas-rellenas/>





### 52.- Patatas (Papas) Rellenas con Salmón Ahumado

Ingredientes para 4 personas  
4 ud. patata mediana (Arg.: Papa)  
100 gr. salmón ahumado en lonchas  
350 gr. queso fresco  
2 ud. yema de huevo  
1 cuchara sopera alcaparras  
Sal y pimienta  
2 ó 3 rodaja limón  
Perejil

Pinchar las patatas con un tenedor y ponerlas enteras y con piel en un recipiente especial para microondas. Tapar el recipiente y meter en el microondas durante 8 ó 10 minutos a 780W (depende del tamaño de las patatas).

Dejar reposar.

Mientras tanto cortar el salmón en trocitos, reservando una o dos lonchas para adornar, y picar las alcaparras.

Batir el queso con las yemas, sal y pimienta y añadir las alcaparras.

Cuando las patatas estén frías, vaciar el centro y llenar con el salmón, cubrir con la salsa de queso y gratinar en el microondas.

Presentación

Servir calientes y decorar con una loncha de salmón ahumado enrollada, un trocito de limón y una ramita de perejil.

### 53.- Puré de Arvejas (Guisantes)

2 tazas de arvejas partidas (Esp.: guisantes)  
1 taza de leche descremada  
1 cucharada de aceite  
Sal y pimienta

Hierva las arvejas en 1/2 litro de agua. Cuando esté a punto de consumirse el agua coloque en la licuadora hasta lograr un puré. Agregue la leche, cocine a fuego lento y cuando espese mezcle el aceite.

Condimente con sal y pimienta

[http://www.emagister.com/uploads\\_courses/Comunidad\\_Emagister\\_20921\\_20921.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf)

### 54.- Rebozados de Verduras y Queso

Para 4 personas

- 1 Coliflor
- 1 Berenjena
- 1 Calabacín (Arg.: Zuchini)
- 250 gr. De lonchas de queso
- 1 Huevo
- 4 Cucharadas de Pan Rallado sin gluten
- Sal y Pimienta
- 7-8 Cucharadas de aceite de oliva

Bata el huevo en un plato hondo y sazone con sal y pimienta.

Ponga el pan rallado en un plato llano.

Coloque los platos con el huevo y el pan rallado uno al lado del otro.

Corte transversalmente el calabacín y la berenjena en rodajas de aproximadamente 1 cm. De grosor.

Separe los ramilletes de la coliflor.

Sucesivamente, pase primero los trozos de verdura y de queso por el huevo batido y déjelos escurrir.

Rebócelos inmediatamente en el pan rallado presionando ligeramente.

Caliente el aceite en una sartén grande. La cantidad de aceite debe ser suficiente para que las verduras y el queso puedan nadar en él.

Eche inmediatamente los trozos de verdura y queso en el aceite caliente y fríalos durante unos 4 minutos por cada lado hasta que estén dorados.

[http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta\\_celiacos.php?c=2000](http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=2000)

### 55.- Quinoa con Queso y Tomate

- 3 tazas Quinoa Lavada cocida
- ½ taza de perejil picado
- 150 grs. jamón picado
- ½ taza de crema (Esp.: Nata)
- ½ taza de leche
- 3 huevos duros molidos
- 150 grs. queso mantecoso (Esp. Queso fresco)
- 2 tomates
- Sal y pimienta

Mezcle en un bol la quinoa, jamón, perejil, crema, leche y huevos duros.

Revuelva con mucho cuidado para que todos los ingredientes se mezclen.

Sazone con sal y pimienta.

Vacíe la mezcla en una fuente para horno enmantequillada.

Pele los tomates, córtelos en rodajas y póngalos sobre la quinoa, ponga el queso sobre los tomates y hornee durante 20 minutos.

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=323&busqueda=30/08/2006%20:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=QUINOA%20CON%20QUESO%20Y%20TOMATE](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=323&busqueda=30/08/2006%20:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=QUINOA%20CON%20QUESO%20Y%20TOMATE)

### 56.- Quinoa con Verduras

1 taza de Quinoa Lavada  
1 zanahoria en cuadritos  
2 tazas de caldo  
3 cebollines picados  
1 tomate picado  
2 cdas. de aceite  
2 cdas. de queso rallado  
perejil, sal, pimienta

Hervir el caldo y dejar caer la quinoa, colocar olla encima de un tostador y cocinar hasta que esté blando. Aparte, saltear las verduras en aceite, sal, pimienta y mezclar con la quinoa. Cuando esté todo mezclado, agregar 2 cdas. de queso rallado. Servir caliente para acompañar carnes.

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=93&busqueda=30/08/2006%20:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=QUINOA%20CON%20VERDURAS](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=93&busqueda=30/08/2006%20:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=QUINOA%20CON%20VERDURAS)

### 57.- Ratatouille

2 cebollas medianas  
2 pimientos verdes  
2 dientes de ajo  
1 berenjena mediana  
2 zapallitos redondos (Esp.: Calabacín)  
5 tomates medianos, frescos  
¼ taza de perejil picado  
Sal y pimienta a gusto  
½ taza de aceitunas rellenas, cortadas en rodajas (optativo)  
Aceite (rocío vegetal) el mínimo posible

Pelar las cebollas, cortarlas en rodajas finas y separarlas en aros. Lavar los pimientos quitándoles el cabito y semillas y cortar en rodajas o tiras finas. Pelar y triturar los dientes de ajo. Cubrir los tomates con agua caliente y dejarlos reposar un minuto, quitarles la piel, que se desprenderá enseguida. Partirlos por la mitad, quitándoles las semillas y picarlos. Reservarlos junto con su jugo.

Pelar la berenjena, partirla en cuatro y dejarla espolvoreada con sal 1 hora. Escurrirla y cortarla en daditos.

Los zapallitos también deben ser pelados y quitado su cabito, sacarles las semillas duras y cortar en tajaditas.

Untar una sartén con aceite de modo que apenas alcance 2 milímetros de espesor. Calentar bien. Agregar los aros de cebolla, los pimientos y el ajo. Revolver continuamente con cuchara de madera, hasta que la cebolla se ponga "rubia". Agregar los demás ingredientes, menos el perejil y las aceitunas.

Mezclar bien, tapar la sartén, reducir la llama a mínimo y dejar cocinar unos 20 a 25 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que los vegetales estén tiernos, pero no pasados de cocción.

Agregar el perejil y cocinar unos segundos más. Sazonar a gusto con sal. En el momento de servir cubrir la superficie con las aceitunas rellenas cortadas en rodajitas.

[http://www.eumar.com.ar/hogar/opcion/t\\_diet14.htm](http://www.eumar.com.ar/hogar/opcion/t_diet14.htm)



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE VERDURAS

---

### 58.- Soufflé de Berenjenas

Manteca 50 grs. (Esp.: Mantequilla)  
Berenjenas 2 Uds.  
Queso rallado 50 grs.  
Yema de huevo 2 ud.  
Clara batida a nieve 2 ud.  
Sal marina a gusto  
Fécula de arroz 50 grs.

Las berenjenas, peladas, pueden ser hervidas en agua salada y vinagre (2 cucharadas por litro) o bien, aceitadas, hechas al horno.  
Una vez cocidas, triturar las berenjenas y mezclar con la manteca, la fécula de arroz, el queso rallado, las yemas y las claras a nieve.  
Volcar la preparación en una fuente enmantecada para horno. Hornear 40 minutos a temperatura media.  
<http://www.pugliacocina.com/asp/Receta.asp?idreceta=810>

### 59.- Soufflé de Papa (Patata)

3 tazas de puré de papas caliente (Esp.: Patata)  
100 gr. de crema de leche (Esp.: Nata)  
2 yemas de huevo  
2 claras batidas a punto de nieve  
½ taza de queso blanco rallado  
Sal al gusto

En una fuente para horno, enmantecada, colocar una mezcla formada con el puré caliente, la crema y las yemas  
Agregar las 2 claras a punto de nieve con movimientos envolventes  
Espolvorear con el queso rallado, hornear en temperatura fuerte hasta gratinar.  
<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/souffle-de-papas/>

### 60.- Tabule de Quinoa

Remojar 50 gramos de quinoa y hervirla en agua 20 minutos o hasta que esté tierna. Colarla y dejarla enfriar  
Mezclarla con 6 cebollas de verdeo en cubitos y 4 tomates perita ídem. Condimentar con sal, jugo de un limón, perejil picado y aceite de oliva  
<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/214>



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE VERDURAS

---

### 61.- Tomate Sorpresa

1 tomate grande y redondo  
1 huevo  
1 cucharada (café) de cebolla picada  
1 cucharada (café) de queso rallado  
1 cucharada (café) de jamón picado  
Sal  
Aceite

Se le corta un redondel al tomate en la parte superior y se vacía algo de pulpa.  
Se coloca en un plato refractario y hornea a fuego moderado, durante 7 minutos.  
Se saca, se sazona con sal, se pone en el fondo el jamón picado, se casca un huevo en el interior, se espolvorea con la cebolla y el queso y se vuelve a introducir en el horno hasta que el huevo se cuaje y se gratine ligeramente el queso.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/tomate-sorpresa/>

### 62.- Tomate Relleno

Tomar un tomate mediano, partirlo al medio, quitarle las semillas y escurrirlo para quitarle el agua.  
Mezclar ½ lata de atún al natural con pickles picados y 1 clara de huevo duro.  
Unir agregando 1 cucharada de queso blanco descremado y 1 cucharada tipo té de mayonesa bajas calorías.  
Salar y condimentar.

<http://www.zonadiet.com/comida/menu-fiestas.htm>

### 63.- Verduras Salteadas con Quinoa

1 taza de Quinoa Lavada  
7 cdita. aceite de oliva  
2 tazas caldo de verduras o de pollo  
2 zapallitos italianos partidos a lo largo (Esp.: Calabacín)  
1 cebolla cortada pluma  
1 pimentón rojo cortado en tiras  
1 berenjena picada en cuadritos  
1 diente de ajo  
2 tomates pelados y picados  
2 cdita. de sal  
2 cdita. pimienta negra  
2 hojas de laurel

Lavar bien la quinoa y colar.  
En una olla calentar el aceite y dorar la quinoa.  
Agregar las dos tazas de caldo caliente, tapar y cocinar sobre tostador por 15 minutos.  
Aparte, en una sartén poner 4 cdas. de aceite de oliva y saltear todas las verduras con la sal, pimienta y laurel hasta que estén cocidas.

Cuando la quinoa esté cocida, agregarla a las verduras, mezclar y servir.

Esta mezcla también puede servir para acompañar carnes o pollo.

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=166&busqueda=30/08/2006%20:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=VERDURAS%20SALTEADAS%20CON%20QUINOA](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=166&busqueda=30/08/2006%20:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=VERDURAS%20SALTEADAS%20CON%20QUINOA)



### 64.- Zapallitos Rellenos con Choclo

4 zapallitos (Esp.: sustituir por calabacín)  
1 cebolla pequeña  
1 cda de aceite  
1 choclo (Esp.: maíz)  
1 pizca de azúcar  
50 gr. de queso fresco cortado en cubitos  
1 cda de fécula de maíz  
50 gr. de queso rallado  
1 huevo  
Sal y pimienta

Cortar una tapita en la parte superior de los zapallitos. Ahuecarlos con ayuda de una cucharita.

Picar finamente la cebolla y la pulpa extraída (sin las semillas).

Calentar la sartén tapada. Lubricar con el aceite y agregar las verduras picadas. Tapar y rehogar a fuego mínimo.

Volcar las verduras rehogadas en un bol. Agregar el choclo rallado, el azúcar, el queso fresco, la fécula, el queso rallado y por último el huevo. Mezclar y condimentar.

Rellenar los zapallitos.

Calentar la pieza tapada. Colocar los zapallitos y agregar en el fondo de la sartén 5 cucharadas de agua.

Tapar y cocinar a fuego corona hasta finalizar la cocción.

Retirar y servir.

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