

RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS BÁSICAS

SALSA BLANCA

Tomado del recetario de CANIA

Ingredientes:

Para 1 $\frac{3}{4}$ de taza
2 cucharadas de Margarina con sal (20 gr)
1 cucharada colmada de Maicena (10 gr)
1 taza Leche líquida (240 gr)
1 cucharada de Cebolla picadita (10 gr)
Un pizca de Nuez moscada
Sal al gusto

Preparación:

Derrita la margarina a fuego lento, agregue la maicena moviendo constantemente con la ayuda de un batidor o cuchara de madera, agregue la leche licuada con la cebolla, mezcle bien, aderece con nuez moscada y sal al gusto. Deje hervir hasta que espese.

PAN RALLADO

El pan rallado se puede hacer, guardando los trozos de pan sobrante (preparado con harinas libres de gluten), los cuales se debe guardar en el congelador envuelto en papel del film transparente. Cuando se tenga suficiente cantidad, se descongelan y se meten al horno y se tuestan bien pero sin quemarse. Una vez retirados del calor, se dejan enfriar y se pasan por la licuadora. Luego se guardan en recipiente hermético. El resultado es sorprendente y económico, además de que se aprovechan todos los pedacitos sobrantes. Siguiendo los mismos pasos, se puede hacer con pan fresco.



MEZCLA DE LAS TRES HARINAS

Ingredientes:

para 2 kilos de mezcla
6 tazas de Harina de arroz (1000 gr)
3 Tazas de Harina de yuca (mandioca) (500 gr)
5 ½ Tazas de Maicena (660 gr)

Preparación:

Mezcle bien las tres harinas y pase por un colador (tamizarlas). Esta mezcla es recomendable para preparar la masa de pan y de pizzas

PANQUECAS

Tomado del recetario de CANIA

Ingredientes:

Para 12 unidades
2 Huevos (100 gr)
2 tazas de Maicena (240 gr)
1 cucharada de Margarina con sal (10 gr)
1/2Litro de Leche líquida (500 gr)
Sal al gusto

Preparación:

Bata los huevos, sazone con sal al gusto, agregue poco a poco la maicena, alternando con la leche; mezcle bien hasta obtener una crema homogénea. Coloque una porción de la mezcla sobre un sartén de teflón, plancha o budare caliente untada con margarina o aceite, dore por ambos lados.



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS BÁSICAS

BOLITAS DE QUESO

Tomado del recetario de CANIA

Ingredientes:

Para 6 unidades
¾ de Harina de maíz (120 gr)
8 cucharadas de queso blanco duro (120 gr)
Sal al gusto
Aceite suficiente para freír

Preparación:

Se prepara la masa con la harina, agua y sal amasando hasta que quede suave y fácil de manejar, se agrega el queso rallado, se amasa hasta que se una. Se hacen 6 bolitas de tamaño regular. En el sartén se coloca suficiente aceite y se calienta, luego se agregan las bolitas y se fríen hasta que estén doradas.

MANDOCAS

Tomado del recetario de Cania

Ingredientes:

para 8 unidades
1 ½ tazas de Harina de maíz (240 gr)
1 Taza de queso blanco rallado (125 gr)
½ Unidad de Plátanos maduro rallado (86 gr)
Una pizca de anís dulce
2 cucharadas de azúcar (29 gr)
Aceite para freír

Preparación:

Pele el plátano y páselo por el lado grueso del rallador. Una la Harina de maíz con el plátano rallado, el azúcar, el queso y el anís dulce, amase hasta obtener una masa fácil de manejar. Comparta la masa en cuatro partes iguales y de cada una haga 2 bolitas de tamaño regular. Forme rollitos finos y alargados del largo que desee, una los extremos dando forma de pera. Fría en aceite caliente hasta dorar.

TEQUEÑOS

Tomado del recetario de CANIA

Ingredientes:

para 9 tequeños
¾ de taza de harina de maíz (120 gr)
9 tiritas de queso blanco duro cortado en tiritas (90 gr)
½ taza de leche líquida (120 gr)
1 cucharada de Margarina con Sal (10 gr)
1 cucharada de Aceite (15 gr)
Agua suficiente para mojar la masa (750 gr)

Preparación:

Amasar la harina de maíz con leche, la margarina y la sal al gusto. Agregar agua si hace falta. Dividir la masa e nueve partes iguales. Hacer pelotitas y alargirlas con las puntas de los dedos, colocar las tiritas de queso en el centro y cubrirlas de masa. Freír en aceite caliente.

PASTELITOS DE YUCA

Tomado del recetario de CANIA

Ingredientes:

Resultan 6 unidades
1 Taza de puré de yuca (130 gr)
½ taza de harina de maíz (80 gr)
Agua suficiente para mojar la masa
Sal al gusto
6 cucharadas de carne molida preparada (90 gr)
Aceite suficiente para freír (48 gr)

Preparación:

Mezcle el puré de yuca con la harina de maíz, sal al gusto y agua si es necesario. Sobre un papel plástico estire la masa con la palma de la mano que no quede muy fina, con un cortador, corte círculos grandes, colocando una cucharada de guiso de carne en el centro y cubriéndoles con otro disco de masa; cierre bien lo bordes para que no se despeguen al freír. Freír en aceite caliente.



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS BÁSICAS

CALDOS

Para preparar cualquier caldo hay que tener en cuenta los siguientes pasos:

- ✓ Sumergir los alimentos en agua fría y llevarlos suavemente a ebullición, de forma que tanto los aromas como el sabor pasen al caldo.
- ✓ Para eliminar las impurezas, retirar la espuma que aflora en la superficie a medida que el líquido se calienta.
- ✓ Cuando empieza a hervir, reducir el fuego, Para que la evaporación sea mínima, mantener el hervor en forma casi insensible.
- ✓ Cocer las carnes partiendo de agua fría, ya que la caliente coagula la albúmina y todo el sabor queda en la pieza.
- ✓ Cuando este terminado, colarlo y desengrasarlo. Para esto último, dejarlo enfriar y retirar la grasa con una espumadera.

CALDO DE CARNE

Ingredientes:

Para 3 litros.
1 Kg de carne de res
1 kg de zanahoria
½ kg de huesos
30 gr de mantequilla
2 talos de apio España
2 puerros
1 cebolla
Perejil
Pimienta negra
Sal al gusto

Preparación:

En primer lugar, escaldar los huesos en agua hirviendo, dejarlos al menos 10 minutos. Retirarlos del agua y colocarlos, junto con la mantequilla y la carne sobre un bandeja de hornear. Dejar que los huesos se doren en el horno 30 minutos a 200 ° C, dándoles vuelta de vez en cuando

CALDO DE POLLO

Ingredientes:

Se procede igual que para el caldo de carne, pero sustituyendo la carne de vaca por huesos y trozos de pollo. No es necesario dorar los huesos, pero antes de ponerlos en agua hay que untarlos de aceite.



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS BÁSICAS

CALDO DE PESCADO

Ingredientes:

para 1 litro.

Para su preparación pueden usarse espinas y recortes (cabeza y piel) de pescados blancos.

1 Kg de recortes

1 puerro y perejil

1 cebolla

Sal

Preparación:

Lavar los recortes de pescado y disponerlos sobre una olla con 1 litro de agua salada.

Dejar que hierva y añadirle la cebolla, el puerro y el perejil picado todo muy fino.

Tapar la cazuela con la tapa y a fuego lento dejar el caldo por espacio de 30 minutos

CALDO DE VERDURAS

Ingredientes:

4 zanahorias

2 puerros

1/ lechuga

1 manojo de acelgas

Unas hojas de col

Sal

Preparación:

Cortar (trocer) las verduras y ponerlas en una olla

Cubrirlas con agua salada al gusto y a fuego muy lento dejarlas cocer durante 45 minutos.