

RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

1.- Albóndigas de Arroz.....	5
2.- Albóndigas de Polenta	5
3.- Arrollado Diferente	5
4.- Arrolladito de Jamón	6
5.- Arroz Abanda	6
6.- Arroz Al Azafrán	6
7.- Arroz a La Cubana	7
8.- Arroz a La Milanese	7
9.- Arroz a La Regance	7
10.- Arroz con Atún	8
11.- Arroz Graneado.....	8
12.- Arroz Mediterráneo	8
13.- Bastoncitos de Polenta	9
14.- Bastones de Pollo a La Cuqui.....	9
15.- Bolitas de Maíz.....	9
16.- Bolitas de Queso.....	10
17.- Bollitos de Almidón De Papa.....	10
18.- Buñuelos de Choclo (Maíz)	11
19.- Canelones de Tortillas Mexicanas	11
20.- Chipa Guasu Rellena	12
21.- Crema de Polenta	12
22.- Croquetas.....	13
23.- Croquetas.....	13
24.- Croquetas.....	14
25.- Croquetas.....	14
26.- Croquetas de Arroz	15
27.- Croquetas de Jamón	15
28.- Croquetas con harina de Soja (Soya)	15
29.- Croquetas Sorpresa	16
30.- Empanada Gallega	16
31.- Empanadas Árabes "Fatay"	17
32.- Empanadas de Acelga	17
33.- Empanadas Sanjuaninas	18
34.- Empanadillas.....	18
35.- Empanadillas.....	19
36.- Empanadillas.....	20



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

37.- Espirales de Jamón y Queso	21
38.- Faina	22
39.- Faina	22
40.- Faina de Choclo	22
41.- Faina de Garbanzos.....	23
42.- Faina de Queso.....	23
43.- Falsos Ravioles.....	23
44.- Fideos	24
45.- Fideos	24
46.- Fideos	24
47.- Fideos de Arvejas (Guisantes).....	24
48.- Fideos de Harina de Garbanzos	25
49.- Fideos Dieteticos.....	25
50.- Fideos Súper Fáciles	25
51.- Gateau de Cebolla	26
52.- Lasagnas de Carne.....	27
53.- Lasagna de Polenta	28
54.- Lasaña Sin Pasta	28
55.- Masa de Empanada o Tarta al Horno	29
56.- Masa De Empanada O Tartas Al Horno.....	29
57.- Masa de Empanada o Tarta al Horno	29
58.- Masa de Pre-Pizza.....	30
59.- Masa de Tartas	30
60.- Masa para Empanadas con dos Harinas	30
61.- Masa para Empanadas con tres Harinas	31
62.- Masa para Empanada o Empanadillas	31
63.- Masa para Freír.....	32
64.- Masa para Pizza	32
65.- Masa para Pizza	32
66.- Masa para Pizzas.....	33
67.- Masa para Pizza de Ricota	33
68.- Masa para Pizza con Harina de Soya	33
69.- Masa para Tarta.....	34
70.- Masa para Tartas – Empanadas – Fideos – Ravioles y Capelletis	34
71.- Masa de Tarta	34
72.- Masa para Tartas – Empanadas y Masas.....	35
73.- Masa para Tartas y Empanadas	35
74.- Masa para Tartas, Pizza, y Masas	35
75.- Mbeyú (Tortilla)	36
76.- Migas de Maíz.....	36
77.- Moldes de Polenta y Camarones	36



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

78.- Niditos de Arroz.....	37
79.- Ñoquis de Calabaza y Papa.....	37
80.- Ñoquis de Espinaca	37
81.- Ñoquis de Maíz a La Romana.....	38
82.- Ñoquis de Papa.....	38
83.- Ñoquis de Papa.....	38
84.- Ñoquis de Polenta	39
85.- Ñoquis de Polenta	39
86.- Ñoquis de Ricota	39
87.- Ñoquis de Zapallo	40
88.- Ñoquis Express	40
89.- Ñoquis sin Harina.....	40
90.- Paella	41
91.- Panqueques (Crepes) de Papa.....	42
92.- Panqueques (Crepes) Salados	42
93.- Pasta Al Huevo	42
94.- Pasta Fresca	43
95.- Pasta Italiana Fresca	43
96.- Pasta Sin Gluten	44
97.- Pasta sin Gluten.....	45
98.- Pastas Rellenas:	45
99.- Pastas y Lasagna.....	46
100.- Pastel Mandi`O	46
101.- Pastel de Yogurt con Polenta.....	47
102.- Pizza	47
103.- Pizza	47
104.- Pizza	48
105.- Pizza	48
106.- Pizza	48
107.- Pizza	49
108.- Pizza	49
109.- Pizza	49
110.- Pizza	50
111.- Pizza.....	50
112.- Pizza	50
113.- Pizza de Berenjenas	51
114.- Pizza de Berenjenas	51
115.- Pizza de Fécula de Maíz y Harina de Arroz	52
116.- Pizza de Fécula de Maíz y de Mandioca.....	52
117.- Pizza de Harina Maíz	52
118.- Pizza de Harina de Garbanzos	53



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

119.- Pizza de Mandioca.....	53
120.- Pizza de Mijo.....	53
121.- Pizza (Masa de Ricota).....	54
122.- Pizza de Verdura.....	54
123.- Pizza Dietética.....	54
124.- Pizza Diferente.....	55
125.- Pizza Especial.....	55
126.- Pizza Feria del Plato.....	56
127.- Pizza Tricolor.....	56
128.- Pizza Verde.....	57
129.- Pizzetas.....	57
130.- Pizza sin Gluten.....	58
131.- Polenta.....	59
132.- Polenta, Preparación Básica.....	59
133.- Polenta a La Pizzaiola.....	59
134.- Polenta Cremosa con Verdeo.....	59
135.- Polenta Gratinada.....	60
136.- Polenta Grillada.....	60
137.- Polenta a La Napolitana.....	61
138.- Polenta de Choclo (Mbaipy Avatiky).....	61
139.- Polenta y Atún.....	61
140.- Polenta y Champiñones.....	62
141.- Polenta y Peperoni.....	62
142.- Quesadillas.....	62
143.- Quesadillas.....	63
144.- Quiche de Cebollas y Queso.....	63
145.- Quiche con Harina de Quinoa.....	64
146.- Raviolos.....	64
147.- Raviolos Caseros, Capelettis, Agnolotis, Etc. Todas Pastas Rellenas.....	65
148.- Raviolos Con Carne.....	66
149.- Raviolos de Ricota.....	66
150.- Rollitos de Tortilla con Arroz Integral.....	67
151.- Sopa Paraguaya.....	67
152.- Sorrentinos.....	68
153.- Sorrentinos.....	68
154.- Soufflé de Semita de Maíz.....	68
155.- Spaghetti Carbonara.....	69
156.- Spaghetti con Solomillo y Mango.....	69
157.- Spätzle o Nockerln (Ñoquis de Harina).....	70
158.- Tallarines.....	70
159.- Tallarines de Maíz al Cacao para Diabéticos para Celiacos.....	70



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

160.- Tallarines con Guisantes (Arvejas) y Champiñones.....	71
161.- Tapas de Empanada	71
162.- Tarta de Acelga en Sartén Essen	72
163.- Tarta de Cebolla.....	72
164.- Tarta de Cebolla.....	73
165.- Tarta de Cebolla Rápida	73
166.- Tarta de Mijo y Brócoli.....	74
167.- Tarta de Queso y Cebolla	75
168.- Tarta de Remolachas	75
169.- Tarta de Ricota y Pollo	76
170.- Tarta de Sardinas.....	76
171.- Tarta de Zapallo	77
172.- Tarta de Zapallitos Verdes	77
173.- Tartas Saladas	78
174.- Tortilla a La Pizza.....	79
175.- Tortillas (Tacos Mexicanos)	79
176.- Tortillas (Tacos Mexicanos)	80
177.- Tortilla de Maíz (Tacos Mexicanos)	80
178.- Tortillas Mexicanas (Para los Tacos.)	80
179.- Tortas de Jamón	81



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

1.- Albóndigas de Arroz

1 taza de arroz cocido
100 grs. de queso rallado
2 huevos
2 cucharadas de leche
1 diente de ajo
Perejil
Sal
Rebozador sin gluten
Aceite

Prepare el arroz y la salsa de tomate. Mezcle bien el arroz con el queso, un huevo batido, el ajo y el perejil bien picados y la sal. En otro recipiente bata un huevo con leche. Forme las albóndigas, páselas por el huevo y la leche primero, y por el rebozador. Deje secar unos minutos. Fría las albóndigas en una sartén o freidora, a fuego medio hasta que estén doradas.

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

2.- Albóndigas de Polenta

1 taza de harina de Maíz
100 gr. de queso Port Salut
100 gr. Queso Parmesano rallado
1 litros de leche
70 gr. De Manteca (Esp.: Mantequilla)
Salvia y Sal

Hierva la leche. En la leche hirviendo coloque la polenta. Mezcle con batidor. Cocine aproximadamente 1 hora revolviendo con cuchara de madera. Retire del fuego y agregue los quesos. Revuelva. Una vez tibia, arme las albóndigas. Distribuya en una placa para horno enmantecada. Rocíelas con manteca derretida. Sazone con salvia picada y sal. Lleve a horno bien caliente 5 minutos hasta que estén bien doraditas.

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

3.- Arrollado Diferente

800 grs. de papas, (Esp.: Patatas)
2 yemas,
4 cditas. de Maicena,
200 cc. de leche,
1 cda. de queso rallado,
4 claras,
Sal y nuez moscada a gusto.

Hervir las papas y hacer un puré; agregar las yemas, el queso rallado, la Maicena y la leche. Batir las claras a punto nieve y mezclar con la preparación anterior. Colocar en una asadera para horno, sobre papel enmantecado. Cocinar a horno moderado. Se puede rellenar con verduras como acelga, espinaca o morrones; o con carnes blancas como pollo o pescado.

Comentario: Esta preparación aporta por porción: 320 calorías, 53 grs. de hidratos de carbono, 14 grs. de proteínas y 6 grs. de grasas; es rica en potasio, calcio, vitamina E y B12.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/3/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

4.- Arrolladito de Jamón

100 grs. de queso roquefort,
50 grs. de manteca (Esp.: mantequilla),
100 grs. de jamón cocido (marca permitida), (Esp.: Jamón Dulce)
Ciruelas.

Pisar el queso con la manteca, hasta formar una crema. Extender un poco sobre la feta de jamón y colocar una ciruela descarozada; enrollar y envolver en papel aluminio y dejar en la heladera hasta que tome consistencia.

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

5.- Arroz Abanda

Para 4 personas
· Caldo de pescado
· 1 diente de ajo picado
· 1 tomate rallado
· 300 g arroz

Colamos el caldo de pescado que debemos preparar previamente.

Por otro lado, ponemos en una paellera el diente de ajo picado, el tomate rallado y los 300 g de arroz.

Cubrimos esto con doble ración de caldo de pescado que de arroz (en este caso, 600 g).

Poner el conjunto a fuego medio hasta que el caldo se vaya evaporando y quede a ras del arroz.

En ese momento, meter al horno a 200 grados, aproximadamente 10 minutos (debemos comprobar que el caldo se ha evaporado en su totalidad y que el arroz está tierno).

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1941

6.- Arroz Al Azafrán

Para 4 personas
· 400 g de arroz
· 1 puerro
· 1 tomate maduro
· 1 litro de caldo
· Sal
· Aceite
· Azafrán

Hacer un sofrito con el tomate y el puerro picado fino.

Añadir el caldo y el azafrán.

Hervir 15 minutos.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1942



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

7.- Arroz a La Cubana

1 taza de arroz
3 cucharadas de tomate frito (Arg.: reemplazar por Salsa de tomate)
1 huevo
1 plátano
Aceite

Se cuece el arroz en agua hirviendo con sal y un chorro de aceite, cuando esté, se moldea con un bol, se le echa por encima el tomate, se pone en la parte superior el huevo frito o escalfado y se adorna con el plátano recién frito

NOTA. El tomate frito, es una salsa de tomate en España, se puede sustituir por una salsa de tomate <http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/arroz-a-la-cubana/>

8.- Arroz a La Milanese

1/2 l. de agua
1 taza tamaño café de arroz
1/4 de cebolla
20 gr. de jamón serrano
50 gr. de guisantes cocidos (Arg.: arvejas)
1 cucharada sopera de queso rallado
1 cucharada sopera de aceite

Se pone el agua en un cazo y cuando rompe a hervir se le añade el arroz y se deja cocer aproximadamente 15 minutos, (tiene que quedar entero, no explotado).

A continuación se enjuaga con agua fría. En una sartén se pone el aceite y la cebolla bien picada, cuando empieza a dorarse se añade el jamón cortado a cuadritos y se le da un par de vueltas, se añade el arroz se rectifica de sal y se le mezclan finalmente los guisantes. El queso se pone aparte y se le añade al gusto de cada uno.

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

9.- Arroz a La Regance

Pollo, pechuga 1 Unidad
Champiñón 200 Gramos
Arroz 300 Gramos
Pastilla de caldo 1 Pieza
Mantequilla 30 Gramos (Arg.: Manteca)
Maizena 1 Cucharada
Vino blanco 1 Copa
Leche

Cocer el arroz con el caldo, y el vino blanco. Recuerda que se necesitan dos dosis de agua para una de arroz

Hacer la pechuga en la sartén con un poco de aceite.. Reservarla.

Cocer los champiñones con la mantequilla 4 min. en el micro, añadir una cucharada de maizena disuelta en 200 cl de caldo, y ponerlo 3 min. más.

Cortar la pechuga en trozos pequeños y añadirla a la salsa.

Poner el arroz en un molde corona, desmoldarlo y en el centro poner la salsa

Servir caliente

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



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

10.- Arroz con Atún

1 taza tamaño café de arroz normal
1 tomate pequeño
1 pimiento pequeño entreverado si es posible
1 diente de ajo
Sal
Perejil
1/4 L. de caldo de pescado o agua
2 cucharadas soperas de aceite de oliva.

Se pica en un plato el tomate, el diente de ajo y una rama de perejil, se deja preparado. Se pone el aceite en una sartén y se sofríe el pimiento cortado a trozos; cuando está ya tierno se aparta y se pone en la sartén el atún previamente sazonado y cortado a trozos y a continuación el tomate con sus aditamentos, finalmente el arroz y luego ya se le añade el caldo y el pimiento y se cuece a fuego medio.

Debe quedar seco pero cocido. Se le puede añadir un poco de líquido si fuera necesario y se debe sazonar al gusto, teniendo en cuenta que el arroz necesita un poco más de sal que otros alimentos.

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

11.- Arroz Graneado

2 pocillos (de café) de arroz crudo,
1/4 de cebolla,
1/2 zanahoria,
1/2 pocillo de arvejas, (Esp.: Guisantes)
1/4 de morrón, (Esp.: Pimiento)
Aceite a gusto,
c/n de caldo de verduras.

Rehogar en aceite las verduras finamente picadas (menos las arvejas); cuando estén tiernas, agregar el arroz y revolver hasta que los granos estén transparentes. Añadir caldo hasta terminar la cocción del arroz y las arvejas. Servir caliente.

Comentario: Ideal para acompañar carnes. Una porción (1/2 plato playo) aporta 300 calorías, 46.5 grs. de proteínas, 7 grs. de proteínas, 10 grs. de grasas, fósforo, magnesio, potasio, vitamina A y del complejo B.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/arroz-graneado/>

12.- Arroz Mediterráneo

60 g de arroz largo
1 cucharada de cebolla picada
2 cucharadas de zanahoria rallada
1 cortadita de jamón
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y orégano

Ponga a hervir el arroz en una cazuela, añada sal y un chorrito de aceite de oliva (puede poner un diente de ajo para que de sabor). Corte el jamón a tiras y sofría en una sartén con poco aceite, junto a la cebolla y la zanahoria.

Una vez este hervido el arroz y listo el sofrito mézclelo todo en la sartén. Luego sívalo condimentado con orégano y un chorrito de aceite de oliva.

http://usuarios.lycos.es/singlutenv/recetas_arroz%20mediterraneo.htm



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

13.- Bastoncitos de Polenta

2 y ½ tazas de caldo de verduras,
1 y ½ tazas de harina de maíz o polenta,
4 cdas. de queso rallado,
Aceite c/n,
Sal y pimienta a gusto.

Cocinar la polenta en el caldo de verduras; condimentar con sal, pimienta y el queso rallado. Colocar la polenta en una placa aceitada y, cuando esté fría, cortarla en forma de bastoncitos rectangulares. Finalmente, dorarlos en el horno y servirlos calientes. Ideal para acompañar carnes blancas o rojas. Comentario: Esta preparación aporta por porción (5 unidades): 250 calorías, 35grs. de hidratos de carbono, 8,3 grs. de proteínas y 8,7 grs. de grasas. Además contiene vitamina del complejo B, calcio, potasio y fósforo.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/3/>

14.- Bastones de Pollo a La Cuqui

1 bandeja de Bastoncitos de pollo Celia 123.
250 cm3 de Crema de leche (Esp.: Nata)
200 gr. Jamón cocido. (Esp.: Jamón Dulce)

Retire los bastoncitos Celia 123 del freezer, sin descongelarlos colóquelos en el horno pre-calentado. En una sartén coloque la crema de leche con sal y pimienta y el jamón cocido cortado en tiras medianas. Cuando la crema de leche hierva ya esta lista la salsa. Retire los bastoncitos de pollo Celia 123 del horno, colóquelos en una fuente y agréguele por encima la salsa. Es una exquisita receta para toda la familia.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/bastoncitos-de-pollo-a-la-cuqui/>

15.- Bolitas de Maíz

500 grs. de harina de maíz precocida,
Sal,
Comino,
Pimienta
100 gr. de queso rallado,
Agua tibia.

Colocar la harina de maíz en un tazón, agregar agua tibia en cantidad suficiente como para formar una masa blanda pero no chirle. Incorporar los condimentos y el queso, tomar pequeñas porciones de la mezcla y formar las bolitas. Ubicarlas en una asadera. El Bori Bori se cocina en salsa de tomates ó estofado de pollo en cantidad suficiente como para cubrir las. Puede también hervirse en agua y servir las con queso rallado y manteca (mantequilla).

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

16.- Bolitas de Queso

50 grs. Mandioca Tostada
100 grs. queso rallado
100 grs. Mantequilla (Arg.: Manteca)
3 huevos
Harina
Sal
Pimienta
Aji en pasta a gusto
Aceite para freír

Derretir la mantequilla, agregar las yemas, sal, pimienta, queso rallado y la mandioca tostada.

Luego incorporar las claras batidas a nieve.

Dejar reposar la mezcla durante 2 horas.

Formar las bolitas, pasar por harina y freír.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=484&busqueda=30/08/2006%20:17:39&tip=Mandioca%20Tostada&tip2=BOLITAS%20DE%20QUESO

17.- Bollitos de Almidón De Papa

2 porciones
Gentileza buenos aires natural chef
200 g Fécula de papa
2 dientes Ajo
1 puñado Perejil
Sal marina a gusto
C/n Pesto de albahaca

1. Colocar el almidón en un bol junto con el ajo y el perejil picados muy fino, hidratar con agua (bien hidratado) y armar bollitos con la mano.

2. Colocarlos directamente en una sartén o plancha con aceite de oliva y cocinarlos hasta dorar.

3. Servir con pesto de albahaca.



Nota: si los bollitos no están bien hidratados pueden llegar a quedar muy secos por dentro. El punto debe ser casi líquido pero no tanto como para que se puedan armar entre las manos.

http://www.celico.com.ar/notas/receta_6.html

18.- Buñuelos de Choclo (Maíz)

2 cdas. Harina de Maíz
300 grs. choclo cocido (Esp.: Maíz)
2 huevos
2 cdas. Crema agria (Esp.: creme fraiche)
Aceite para freír

Batir los huevos, agregar la crema y mezclar bien. Agregar la harina de maíz y mezclar.
Luego, agregar el choclo y volver a mezclar.
Calentar el aceite y verter por cucharadas la mezcla.
Freír por ambos lados.

http://www.sin gluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=262&busqueda=30/08/2006%2001:20&tip=Harina%20de%20Maíz&tip2=BUNUELOS%20DE%20CHOCLO%20-%20SIN%20GLUTEN

19.- Canelones de Tortillas Mexicanas

1 diente de ajo laminado
1/2 cebolla picada fina
Aceite de oliva
1 lata de tomate natural
Una pizca de guindilla (se puede no echar si no os gusta el picante) (Arg.: Aji picante)
Un brick de nata líquida, mediano (Arg.: Crema de leche)
10 tortillas mexicanas
10 lonchas de queso
10 lonchas de jamón york (Arg.: Jamón cocido)
Queso rallado.

En una sartén sofreír en el aceite la cebolla y el ajo, cuando esté dorado todo echar la lata de tomate natural, la mitad del brick de nata líquida y la guindilla. Sofreír hasta que reduzca. Rellenar las tortillas con queso y jamón cocido y envolverlas con cuidado, como si fueran canelones. Ponerlas en una fuente, bañarlas con el resto de la nata líquida para que se empapen bien y echar la salsa de tomate por encima y el queso rallado. Hornear hasta que el queso se funda y quede doradito por encima.

* Si al envolver las tortillas se rompen mucho se pueden humedecer antes en un plato con la nata líquida y luego envolverlas, pero así se suelen manejar mucho peor. Lo suyo es hacer este plato con el paquete de tortillas recién abierto.

Se pueden sustituir el queso y el jamón por carne picada y en vez de enrollar las tortillas se colocan como placas de lasaña, sustituyendo el tomate frito por bechamel, pero siempre empapando las tortillas con nata líquida para que se ablanden.

Si se os quedan un día algunas muy secas olvidadas al fondo de la nevera, como me ha pasado a veces , os recomiendo que las cortéis en triángulos, como los Dippas, y las podéis freír en abundante aceite, no mucho para que no se tuesten. Luego se enfrían y se comen acompañadas de salsa o tal cual con un poco de sal por encima.

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=3560970>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

20.- Chipa Guasu Rellena

(4 porciones):

- 1 kilo de choclo. (Esp.: Maíz)
- 4 huevos.
- Leche, cantidad necesaria.
- 1 cebolla mediana.
- ¼ de queso Paraguay.
- ¼ de manteca o aceite. (Esp.: Mantequilla o aceite)
- Sal fina, cantidad necesaria.

Para el relleno:

- 2 cucharadas de aceite.
- 1 diente de ajo.
- 400 gramos de carne molida.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 locote. (Ají Picante)
- Un caldo Knorr carne. (O marca permitida)
- Sal y pimienta a gusto.
- ½ cucharadita de comino.
- 1 cucharada de perejil picado.
- 3 huevos duros.

1. Licuar el huevo, agregar el choclo y la manteca o el aceite.
2. Picar la cebolla y agregar a la mezcla, desmenuzar el queso e incorporar a la preparación. Agregar sal a gusto.
3. Calentar el aceite. Dorar el ajo y la carne, junto con el caldito. Agregar las verduras y condimentos. Saltear hasta que todo quede espeso. Retirar del fuego.
4. Agregar el perejil. Poner la mitad de la preparación de choclo en una asadera o pirex engrasado.
5. Esparcir encima el relleno y los huevos duros picados. Cubrir con el resto del choclo. Cocinar a horno caliente (180 grados) durante 1 hora y 15 minutos.

21.- Crema de Polenta

- 2/3 taza Polenta
- 3 tazas de leche
- 2/3 taza de agua
- 2 cdas. Queso rallado
- Romero
- Sal

Poner a hervir la leche, agua, sal y 2 ramas de romero.

Cuando suelte el hervor, agregar la polenta de una vez, revuelva 20 minutos hasta que la polenta adquiera una consistencia de crema.

Retire del fuego y agregue el queso rallado.

Sirva con alguna carne.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=332&busqueda=30/08/2006%20:22:40&tip=Polenta&tip2=CREMA%20DE%20POLENTA



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

22.- Croquetas

Para 4 personas

Maicena
Harina sin gluten
Jamón, beicon, Chorizo (*), etc.
Queso rallado (*)
Puré de patatas instantáneo
Aceite
Cebolla
¾ litro de leche

Reservar ½ vaso de leche. Trocear finamente la cebolla y ponerla a sofreír. Una vez dorada, añadirle la leche, poco a poco. Cuando empiece a hervir, echarle dos cucharadas soperas, colmadas, de puré de patata instantáneo y dejarlo hervir a fuego lento durante 10 minutos.

Con la leche apartada, diluir la maicena, e introducirlo en la preparación anterior. Removerlo todo bien hasta obtener una pasta homogénea y consistente. Añadirle el jamón, beicon, ... y el queso rallado y dejar enfriar.

Una vez fría la pasta, moldearlas y bañar en harina sin gluten, huevo y pan rallado sin gluten (se puede sustituir por puré de patata instantáneo pulverizado). Freír con abundante aceite caliente.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1953

23.- Croquetas

Para 4 personas

- Cebolla
- Ajo
- Pollo, Marisco, Pescado, Verduras, Jamón
- 1 Litro de Caldo del mismo ingrediente que hayamos elegido.
- 160 gr. Mantequilla o Margarina (Arg.: Manteca o margarina)
- 250 gr. Harina sin gluten
- Huevos
- Sal
- Pan rallado sin gluten
- Aceite

Rehogamos la cebolla y ajo con la mantequilla, y un chorrito de aceite. Cuando este rendida ó blanda, agregamos el ingrediente deseado, seguidamente agregamos la harina sin gluten moviendo la mezcla hasta hacer una masa homogénea y vertemos el caldo, sin dejar de mover. Una vez terminada, la pasamos a una bandeja, enfriamos y después le damos forma y empañamos.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=2014



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

24.- Croquetas

Cebolla si gusta
150 g de jamón (u otro ingrediente)
2 huevos duros
80 – 100 g de mantequilla o margarina (Arg.: Manteca o margarina)
50 g de aceite
130 g de harina panificable (Proceli, Glutestop) ó 120 de Maizena, ó 140 de Beiker
800 ml de leche
Sal
Harina, huevo y pan rallado para rebozar

Picar el ingrediente del relleno al gusto (si sólo gusta “con sabor a”, tritararlo completamente).
Calentar la mantequilla con el aceite.
Disolver la harina en la leche fría y llevarla a ebullición removiendo constantemente hasta obtener la textura deseada.
Añadir la cebolla y el huevo duro.
Verter en un recipiente, o manga pastelera, y dejar enfriar.
Dar forma, y pasar por huevo y pan rallado.
Freír en abundante aceite caliente.
http://www.celiacosmadrid.org/dieta_sin_gluten_recetas_7.html

25.- Croquetas

Cebolla
Ingrediente elegido (pollo, pescado, atún, ...imaginación pues admiten cualquier cosa) yo se las he echo con espinacas y queso y están de miedo.
3 cucharadas de palo (cuchara grande madera) de harina proceli.
1 vaso de leche.
Pan rallado sin gluten o copos de patata
Huevo

Freís la cebolla cortada muy finita.
Rehagáis el ingrediente elegido, pollo,...
Echáis la harina y la rehagáis porque si no sabría la croqueta a crudo. el fuego mejor suave, para que no se queme, aunque pueda tardar más.
Apartáis del fuego, echáis la leche, sal y nuez moscada. Diluís la harina. Ponéis de nuevo al fuego si veis que hace falta.
Cuando esté la harina disuelta lo ponéis al fuego y vais dando vueltas con la cuchara hasta que espese.
CONSEJO: Yo que no tengo mucha práctica voy echando la leche poco a poco para ver cuanto admite la harina, hasta completar el vaso.
Dejar enfriar. Hacer las croquetas cuando este fría la masa, pasar por pan huevo pan y freír
OTRO CONSEJO: si las hacéis de sobras de pescado, bacalao, ... ponerle hierbabuena, están de miedo
<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=5508281>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

26.- Croquetas de Arroz

½ taza Mandioca Tostada
1 ½ taza de arroz graneado frío
1 taza de champiñones
2 huevos
Jugo de limón
Perejil picado
Aceite
Sal, pimienta

Cortar los champiñones en tiritas y saltearlos en mantequilla.
Juntarlos con el arroz graneado y aliñar con jugo de limón, sal y pimienta.
Formar las croquetas, pasarlas por huevo batido, mandioca tostada y freír en aceite caliente.
Servirlas acompañadas de ensaladas con perejil picado.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=485&busqueda=30/08/2006%20:17:39&tip=Mandioca%20Tostada&tip2=CROQUETAS%20DE%20ARROZ

27.- Croquetas de Jamón

Jamón serrano, 100 gramos
Pollo cocinado, 250 gramos
Huevo duro, 1 unidad
Maicena, 150 gramos
Leche, 1 litro
Huevo, 1 unidad
Pan rallado sin gluten, 4 cucharadas
Sal, al gusto
Aceite de oliva para freír, 1/2 taza

Picar el pollo, el jamón y el huevo duro. Diluir la maicena en un poco de leche y calentar el resto: cuando rompa a hervir, añadir la maicena y remover hasta que espese. Añadir los ingredientes picados, remover y sazonar. Verter en una fuente y dejar enfriar mejor de un día para otro.
Formar las croquetas y pasar por huevo batido y pan rallado sin gluten; freírlas en abundante aceite caliente, escurrir y servir.

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

28.- Croquetas con harina de Soja (Soya)

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.
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.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/5/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

29.- Croquetas Sorpresa

1 caja de PURÉ DE PAPAS MAGGI o marca permitida
2 taza de LECHE EVAPORADA IDEAL (ver en "Bases", para hacerla en forma casera)
3 cucharadas de margarina
2 yemas
½ taza de maicena
Jamón cortado en cubitos

Preparar el PURÉ DE PAPAS MAGGI con la LECHE EVAPORADA IDEAL y la margarina. Entibiar y mezclar con las yemas, la maicena y sazonar con sal y pimienta.
Unir con la mano y formar croquetas, rellenar con el jamón y freír en aceite caliente de modo que las cubra. Colocar sobre papel absorbente.
Servir acompañado de ensaladas.

30.- Empanada Gallega

Para la masa
500 g. de harina sin gluten
75 g. de manteca de cerdo (Arg.: grasa de cerdo)
1 yema de huevo
40 g. de levadura de pan

Sobre una mesa de mármol, hacer un anillo con los 500 g. de harina y añadir en el centro los 75 g. de manteca de cerdo, una yema de huevo y 40 g. de levadura de pan. Sin cesar de trabajar, ir incorporando, poco a poco, agua templada sazonada con sal (tanta como admita la harina) y amasar él conjunto hasta que la masa se desprenda de las manos y de la mesa. Se amasa un poco más golpeándola contra el mármol y se deja reposar junto al fuego, hasta que doble su volumen y se agriete. Logrado esto, poner la masa de nuevo sobre la mesa de mármol, darle unas vueltas con la mano, dividirla en dos partes y estirlas por separado con el rodillo, hasta dejarlas muy finas. Untar con manteca un molde redondo y forrarlo con una de las partes de la masa estirada con el rodillo. Introducir luego el relleno y cubrir éste con la otra masa, cuyos bordes se bajarán sobre los bordes de la otra. Hacer con los recortes de la masa unos dibujos y pegarlos a la superficie con un poco de agua. Poner el molde junto al fuego, hasta que la masa se abombe. Untarla entonces con huevo batido e introducirla en horno fuerte hasta que se dore (15 a 20 minutos).

Para el relleno:

Se pueden utilizar los mismos ingredientes que para las empanadillas.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/empanada-gallega/>

31.- Empanadas Árabes “Fatay”

Para 2 docenas:

Relleno:

1/2 Kg. de carne picada,

1/2 Kg. de cebolla,

1 ají (pimienta).

1 cucharada de perejil picado,

Sal, comino y pimienta a gusto.

1/4 Kg. de tomates.

Masa:

De 18 a 20 cucharadas de fécula de maíz (Maizena)

9 cucharadas de harina de arroz

9 cucharadas de fécula de mandioca

9 cucharaditas de levadura

6 huevos

3 cucharadas de aceite

Sal

Leche cantidad necesaria para unir la masa.

Picar las cebollas finas, el tomate chico, el perejil y el ají. Sazonar con sal pimienta y comino. Colocar la carne picada en un bol y agregar los ingredientes picados. Mezclar.

Masa:

Se mezclan las harinas, la levadura, el aceite, la sal y los huevos. Se prepara una masa homogénea, colocar leche para unirlos. Se hacen bollitos amasándolos para luego estirarlos finitos. Se coloca una cucharada de relleno crudo en cada bollito estirado. Se cierran en forma de triángulo. Para cocinarlas colocarlas en una placa de horno con aceite, al horno doradas de los dos lados.

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

32.- Empanadas de Acelga

Aceite 4 cdas.

Cebolla 1 ud.

Queso rallado 3 cdas.

Aceitunas descarozadas a gusto

Acelga cant. nec.

Agua tibia cant. nec.

Huevo duro 1 ud.

Huevas de bacalao ahumadas 1 ud.

Sal marina 1 pizca

Morrón 1 ud.

Levadura en polvo 1 cdita.

Harina de mandioca 1 taza

Harina de arroz 2 tazas

Fécula de arroz 1 taza

Para preparar la masa, unir las harinas, agregar el huevo batido con 3 cucharadas del aceite, el agua tibia con la levadura y salar. Dejar descansar 30 minutos. Estirar la masa, cortar con cortapastas y rellenar con las verduras hervidas al vapor, picadas y unidas al resto de los ingredientes. Hornear hasta dorar la superficie.

<http://www.pugliacocina.com/asp/Receta.asp?idreceta=813>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

33.- Empanadas Sanjuaninas

1 taza de fécula de maíz,
1 taza de leche en polvo,
Media taza de fécula de mandioca,
1 pocillo de manteca derretida, (Esp.: Mantequilla)
1 huevo, sal,
1 cucharada de fécula de mandioca
100 cc. de agua.
Relleno: a gusto.

Cernir los ingredientes secos y colocarlos sobre la mesada en forma circular haciendo un hueco en el centro; disolver la cucharada de manteca con el agua y llevar sobre fuego, revolviendo continuamente hasta lograr una consistencia transparente. Cuando está tibia esta última preparación volcarla en el centro de las harinas junto con los demás ingredientes, mezclar bien todo los elementos agregando más agua si fuera necesaria, hasta conseguir una masa muy elástica. Dejar reposar por lo menos media hora. Estirar bollitos de masa para cada empanada.

Rellenar con el relleno elegido. Pueden cocinarse fritas o al horno. Se puede guardar la masa cruda, en un envase con cierre hermético de plástico, en la heladera durante unos días.

Nota: Esta masa comodín es ideal para tortas, galletas de agua y ravioli.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/empanadas-san-juaninas/>

34.- Empanadillas

150 g de harina sin gluten
1 vaso de los de agua: la 1/2 de agua y la otra 1/2 de vino blanco.
1 cucharadita de moka de sal.
25 g de mantequilla. (Arg.: Manteca)

En un cazo se pone a calentar el agua con el vino, la sal y la mantequilla. Una vez que rompe a hervir, se mezcla con la harina sin gluten hasta hacer una masa homogénea, que se tapa con un paño húmedo y se deja reposar durante 20 minutos. Una vez reposada la masa, se espolvorea harina sin gluten encima de la mesa, y se lamina con un rodillo, hasta quedar la masa bastante fina. Se coge un vaso, y se cortan círculos, y se rellena. Se pone con el dedo un poquito de agua en los bordes, se cierran y se aplastan con los dientes de un tenedor, por los bordes. Se frien en aceite muy caliente.

Admiten todo tipo de rellenos, dulces y salados, por ejemplo: atún con tomate, cebolla, huevo cocido; carne picada, queso, etc.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1965

35.- Empanadillas

Para 4 personas

Masa

100 ml. de agua
100 ml. de aceite
100 ml. de vino blanco
2 huevos
3 cucharadas grandes de mantequilla (Arg.: Manteca)
1 cucharada pequeña de sal
-650 gr. harina Glutestop
Un pellizco de azúcar
35 gr. levadura prensada

Relleno

-100 ml. Aceite
-100 ml. Aceite
-150 gr. pimiento verde
-200 gr. cebolla
-3 tomates rojos
-300 gr. atún
-3 huevos cocidos
- sal

Preparación masa:

Poner los líquidos en el recipiente, previamente calentados a una temperatura suave, añadir la levadura prensada y el azúcar, disolverlo. A continuación agregue el resto de ingredientes, menos la harina que hay que incorporarla poco a poco, terminando de trabajar la masa en la mesa. Seguidamente extenderemos la masa con el rodillo, dejándola fina, pondremos una cucharada grande de relleno, envolviéndola con la masa y cortándola formando la empanadilla, píntelas con yema de huevo batida. Cuécelas en horno a temperatura de 170° C durante 15 minutos

Preparación relleno:

Poner el aceite a freír, añadir los pimientos, cebolla y tomates troceados, cuando el sofrito este listo agregue el atún y los huevos cocidos.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1984



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

36.- Empanadillas

Para la masa:

300 g. de harina sin gluten GLUTESTOP
25 g. de manteca de cerdo (Arg.: Grasa de cerdo)
3 cucharadas de aceite de oliva
1 huevo
2 dl. de agua
Un pellizco de sal para el relleno:
1 cebolla mediana
200 g. de carne picada
75 g. de jamón serrano picado
Una pizca de tomillo y de sal

Rehogar la cebolla pelada y picada en un poco de aceite.

Agregar la carne, el jamón y el tomillo. Sazonar al gusto y continuar la acción durante unos minutos.

Retirarlo con espumadera y reservar.

Transcurrido el tiempo de reposo, extender la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta que quede muy fina. Cortarla en círculos y poner en el centro de cada uno, una cucharada de relleno.

Doblar la masa por la mitad y apretar bien los bordes con un tenedor para que no salga el relleno.

Freír las empanadillas en abundante aceite caliente. Escurrirlas bien y servir las con los tomates.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/31/>

RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

37.- Espirales de Jamón y Queso

250 gr. harina panificable proceli
50 gr. manteca de cerdo (Arg.: grasa de cerdo)
10 gr. levadura fresca
25 gr. azúcar
50 ml leche
50 ml agua
1 huevo

Para el relleno pavo y queso en lonchas.

Se calienta la manteca hasta dejarla casi líquida. Se temple la leche y el agua. Se baten bien el agua, la leche, el azúcar, la levadura, la manteca de cerdo y el huevo. Se hace un volcán con la harina y se incorpora todo el líquido anterior.



Se estira la masa con un rodillo, echar la harina espolvoreada que necesitéis para que no se pegue



Rellenamos con jamón de Cork (jamón cocido) y queso en lonchas



Enrollamos la masa y la cortamos en tiras de 1 cm. mas o menos, las colocamos en moldes de magdalenas:



Las ponemos a fermentar en el horno como siempre hasta que doblen el tamaño. Las cocemos con el horno precalentado a 190° 15 minutos

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=3616224>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

38.- Faina

1 tazas de harina de garbanzos – apta para celíacos
1 taza de harina de arroz
2 tazas de agua
1 ½ cta. de sal
3 cdas de aceite

Mezclar todos los ingredientes (menos al aceite) y dejar reposar durante 1 hora.
Calentar asadera grande en horno con 3 cdas de aceite, y colocar la mezcla. Hornear 30 minutos en horno medio fuerte – 200° - 220 centígrados.

<http://www.juntossintacc.8k.com/>

39.- Faina

250 grs. De garbanzos (secos)
3 cucharadas de maizena
2 cucharaditas de sal
Agua necesaria
3 cucharadas de aceite
Pimienta, sal, nuez moscada

- Se dejan en remojo los garbanzos durante 4 a 5 horas aprox.
- Luego se colocan en la licuadora con el agua necesaria para formar una especie de crema líquida (OJO NO DEMASIADO).agregar la maizena
- Se retira de la licuadora y agregar los condimentos
- Dejar reposar 30 minutos
- Se pone en una asadera de 38 cm. diámetro el aceite llevándola al horno.
- Cuando el aceite está bien caliente se vierte el batido de garbanzos, extendiéndolo de forma que cubra uniformemente la asadera.
- Se lleva a horno 220 grados hasta que dore.

NOTA la receta esta recontra probada, yo la hago todos los sábados, a veces puede desarmarse al cortarse, hay que graduar la cantidad de maizena las 3 cucharadas no son gorditas

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/5273>

40.- Faina de Choclo

1 lata de choclos licuados.
2 tazas de harina de garbanzos o de soja.
3 tazas de agua o caldo.
Sal,
Orégano
Queso de rallar a gusto,
Aceite 2 cucharadas.

Se mezclan los ingredientes. se vuelca en una asadera aceitada y se cocina en horno moderado 30 minutos.

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



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

41.- Faina de Garbanzos

2 tazas de harina de garbanzos.
3 tazas de agua o caldo.
1 cebolla rallada,
2 cucharadas de aceite.
Sal a gusto.
Orégano
Queso rallado a gusto.

Mezclar todos los ingredientes. Volcar en una asadera con aceite, cocinar en horno mediano 30 minutos.
<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/5/>

42.- Faina de Queso

3 huevos
5 cdas de aceite
8 cdas harina de arroz
8 cdas de queso rallado
1 cta. de sal
1 cta. de polvo leudante
1 taza de leche

Mezclar en un bowl los ingredientes (reservar 2 cdas. de aceite).
Calentar asadera con las 2 cdas de aceite restante. Cocinar en horno fuerte hasta que esté dorada (35 minutos aprox.).
<http://www.juntossintacc.8k.com/>

43.- Falsos Ravioles

- 400 gr. de harina sin T.A.C.C.
- 1 atado de espinaca (solamente las hojas)
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de cebolla rallada
- 100 gr. de salchichas sin piel
- 2 yemas
- 1 puerro
- sal y pimienta

Tamizar la harina.
Colocarla sobre la mesa en forma de corona.
Poner en el centro una formada por las hojas de la espinaca bien lavadas, las salchichas, picar las yemas, el queso, la cebolla y el puerro, (ambos previamente cocidos en un poco de manteca y pasados por la máquina de picar carne).
Amasar todo junto hasta obtener una pasta lisa y bien unida.
Estirar la masa dejándola fina como para tallarines; cortarla con la ruedita apropiada, como si fuera ravioles.
Hervirlos en abundante agua salada, escurrirlos y servirlos a gusto con queso, manteca, salsa de tomate, tuco, etc.
<http://recetanet.freesevers.com/fondo114.htm>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

44.- Fideos

6 cdas. al ras de Maizena,
3 cdas. de harina de arroz,
3 cdas. de harina de mandioca,
2 huevos,
1 cda. de aceite Mazola,
1 cdita. de sal.

Colocar los ingredientes secos en forma de anillo. Agregar los huevos y el aceite, y mezclar. Agregar agua hasta formar una masa homogénea. Si se notara la masa un poco dura, agregar un poco de leche. Con la misma masa se pueden hacer ravioles, canelones, etc. También con esta masa pueden hacerse bizcochos, friendo pequeñas porciones.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/6/>

45.- Fideos

- 1 huevo,
- ½ cucharadita de sal fina,
- harina de pan Kapac, c/n.

Batir el huevo con la sal y agregar de a poco la harina, hasta obtener una masa que no se adhiera a las manos. Estirar sobre un nylon y cortar con un cuchillo tiras de ½ cm. de espesor. No enrollar. Cocinar en agua hirviendo con sal, colar y servir con salsa a gusto.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/7/>

46.- Fideos

3 cucharadas de soja
3 cucharadas de arroz
3 cucharadas de mandioca
Sal a gusto
2 cucharadas de aceite
1 huevo

Mezclar las harinas con la sal, en el centro colocar los huevos y el aceite; unir la masa, si resultase dura agregar un poco de leche.

Estirar fino, espolvorear con harina, enrollar y cortar en tiras finas.

Con esta misma masa se hacen los ravioles.

<http://www.zonapediatrica.com/mod-htmllpages-display-pid-854.html>

47.- Fideos de Arvejas (Guisantes)

200 gr. de harina de arvejas (Esp.: Harina de Guisantes)
2 yemas
2 cucharadas de aceite
Chuño

Mezcle todos los ingredientes hasta que obtenga una masa suave y elástica, de ser necesario coloque más harina. En caso de que le falte líquido agregue chuño no agua. Estire, corte a mano o a máquina. Hierva con cuidado para que no se ponga gomoso.

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

48.- Fideos de Harina de Garbanzos

- 150 g de harina de garbanzos
- Pimienta blanca molida
- Cúrcuma molida
- Sal marina
- 1/2 taza de agua tibia.

En el bol mezcle la harina con los condimentos y la sal. Luego, de a poco con el cucharón, vierta agua tibia, siempre batiendo, hasta tener una mezcla homogénea y semilíquida. Debe tener la fluidez apropiada para pasar por los orificios de la espumadera.

En la sartén lleve a calentar el ghee (Arg.: manteca, Esp.: mantequilla clarificada), muy bien, a fuego medio, mientras tanto bata unos 5 min. la mezcla. Sobre la sartén eche con una cuchara bien colmada de pasta en la espumadera, para que caigan chorritos en el ghee.

Deje freír sólo 1 min., ya que se continúan cociendo fuera, y, con la otra espumadera, retírelos, escurra sobre papel absorbente. Repita la operación hasta terminar la masa.

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

49.- Fideos Dieteticos

- 250 gr. de harina de arroz integral
- 100 gr. de harina de mandioca
- 20 gr. de levadura (permitida)
- 2 cdas. de aceite
- 1 huevo

Unir todos los ingredientes y amasar hasta lograr una masa semiblanda, estirar con palote y cortar los fideos del ancho deseado.

http://www.eumar.com.ar/hogar/opcion/t_diet06.htm

50.- Fideos Súper Fáciles

- 1 taza de arroz
- 2 huevos
- 1 taza de fécula de maíz

Cocine el arroz con los condimentos, déjelos pasar de punto para que se deshagan con más facilidad. Deje enfriar, procese para que el grano de arroz se deshaga totalmente hasta quedar una pasta homogénea. Agregue los huevos y la fécula de maíz. Una, forme una masa. Esta masa puede guardarla en heladera en una bolsa por unos días

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

51.- Gateau de Cebolla

6 cucharadas de aceite de maíz
½ taza de leche
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de mostaza
4 yemas
1 cebolla
sal y pimienta
4 claras
150 gr. de Premix.

Poner todo en licuadora, hasta lograr homogeneizar bien todo
Colocar en moldes de papel o de chapa en mantecado y enharinado
Cocinar a horno moderado 150/170° de 15 a 20 minutos.

Es ideal para hacer una torta salada:

Lo cocinamos en un molde N° 24, dejar enfriar cortar en tres capas,
Rellenar a gusto.

Ejemplos:

- jamón cocido o crudo, queso mayonesa, huevo duro y la otra capa lechuga, tomate con una pizca de sal y mayonesa

- Lechuga, atún, tomate y huevo duro. Condimentar con sal pimienta y mayonesa.

Se puede cocinar en pirotines N° 10 para acompañar mesas de buffet.

Se pueden hacer de distintos sabores reemplazando la cebolla por zanahoria hervida o remolacha hervida, espinaca.

Condimentar con un poquito de nuez moscada, ciboulette, chalote, puerro, cebolla de verdeo realmente queda exquisito.

Otro dato a tener en cuenta es que se mantienen húmedos por varios días y podemos conservarlos en la heladera dentro de una bolsa para freezer bien cerrada y sin aire.

http://www.noraskills.com/re_gateau_cebolla.php



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

52.- Lasagnas de Carne

Pasta fresca sin gluten:

125 gr. de harina especial sin gluten
1 huevo
2 yemas
Un chorrito de aceite
Una pizca de sal

Salsa bechamel:

30 gr. de manteca (Esp.: mantequilla)
300 cc de leche
15 gr. de harina especial sin gluten o harina de maíz

Salsa de tomate:

1/2 Kg. de tomates
30 gr. de manteca (Esp.: mantequilla)

Relleno:

350 gr. de carne de cerdo
350 gr. de carne de ternera
2 cebollas
2 zanahorias
1 dl de leche
100 gr. de queso Emmental o Gruyère

Pasta fresca sin gluten:

Tamizar la harina especial sin gluten en un bol, añadir el huevo entero, dos yemas, un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Trabajar hasta que la masa quede unida, filmar y dejar reposar una hora. Estirar, cortar placas y cocer en una olla con abundante agua y sal durante 5 minutos. Escurrir y refrescar en un bol con agua fría.

Salsa de tomate:

Lavar los tomates, cortar a trozos y poner en una sartén al fuego con la mitad de la mantequilla. Dejar cocer aprox. 15 minutos, sazonar con sal, pimienta y azúcar si es necesario. Pasar por el pasapurés, añadir el resto de mantequilla y reservar.

Relleno:

Calentar un poco de aceite en una cazuela y saltear ambas carnes cortadas a dados. Añadir la cebolla picada, rehogar y agregar la zanahoria también cortada pequeña. Dejar cocer, salpimentar y reducir, retirar y pasar por la máquina de trincar. Poner de nuevo en la cazuela y mezclar con una parte de salsa de tomate y suavizar con el dl. de leche.

Salsa bechamel:

Calentar la mantequilla en una sartén, añadir la harina de maíz y dejar cocer. Verter la leche y remover con un batidor hasta que arranque el hervor. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada si se desea.

Montaje:

Untar con manteca una fuente que pueda ir al horno y colocar alternando capas de pasta y relleno. Cubrir con salsa bechamel mezclada con salsa de tomate, acabar con queso rallado y gratinar.

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

53.- Lasagna de Polenta

1 taza de harina de maíz
1 litro de leche
Agua tibia
2 cebollas
1 zanahoria
Aceite
Manteca 50 gr. (Esp.: Mantequilla)
400 gr. De carne picada magra
½ Kg. De tomate picado
Queso parmesano rallado
Vino tinto ½ taza
Sal y pimienta negra

Cocine la polenta en la leche hirviendo. Colóquela en la mesada aceitada y extiéndala con una espátula mojada. De 3 mm de espesor. Corte en cuadrados de 8 cm. Pele y pique la zanahoria y la cebolla. Caliente el aceite y derrita la manteca. Rehogue las verduras. Añada la carne y revuelva hasta que cambie el color. Añada el tomate y el vino tito. Tape la cacerola y cocine 5 minutos sobre fuego fuerte, hasta que del vino quede solo el bouquet. Agregue más tomate y sazone a gusto. Tape la cacerola y cocine media hora controlando que no se pegue. Coloque en una fuente honda para horno, previamente enmantecada una capa de polenta, una de salsa y queso. Así hasta cubrir la fuente. Rocíe con queso. Gratine 10 minutos en horno bien caliente. Se le puede agregar salsa blanca.

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

54.- Lasaña Sin Pasta

3 Lonchas Jamón cocido extra cortadas gruesas
1/2 Kg. Carne Picada (Cerdo - Ternera) Mercadona
Tomate Frito Orlando Mediterránea Cantidad a ojo. (Arg.: sustituir por salsa de tomate)
Queso en Lonchas El Caserío.
Bechamel (Harina Proceli)

Hice la Bechamel en la Termo. Pero primero hice un sofrito de cebolla y encima hice la bechamel (las cantidades no me acuerdo, las cogí del libro de la term, si alguien las quiere las busco).

Sofreímos la carne con un poco de cebolla muy picadita y un diente de ajo muy picadito, vertemos suficiente tomate como para que quede jugosa y le damos un hervor. Yo le puse un poco de orégano, y otras veces le he puesto un chorreon de vino tinto, pero esta vez no, si le ponéis el vino tenéis que dejar que reduzca.

En un molde de papel albal tipo plumcake alternamos loncha de jamón york, queso carne, bechamel, jamón,... finalizando con la bechamel y queso.

Lo metéis en el horno a gratinar y lo servís directamente en el molde. No lo desmoldé porque no me fiaba que se mantuviese derecho.

ALTERNATIVA: En lugar de la carne picada con tomate, sustituirla por berenjenas o calabacines a lonchas muy finitas y pasados antes por la plancha.

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=5423433>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

55.- Masa de Empanada o Tarta al Horno

6 cucharadas soperas de premezcla Kapac,
1 cucharada de aceite,
1 cucharadita de bicarbonato,
Sal o azúcar (optativo),
1 huevo,
1 cucharada de leche,
Agua, c/n.

Hacer un bollo con los ingredientes, agregando agua hasta formar una masa homogénea. Dejar en la heladera. Estirar sobre un nylon bien finito, con palote. Cortar, rellenar a gusto y llevar a horno moderado sobre una placa enmantecada o aceitada.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/7/>

56.- Masa De Empanada O Tartas Al Horno

1 taza de harina sin TACC
½ taza de leche en polvo,
2 cditas. de sal,
Agua hirviendo, cantidad necesaria,
Manteca (Esp.: mantequilla) derretida, cantidad necesaria.

Tamizar la harina Sin T.A.C.C. junto a la leche en polvo y la sal, y agregar de a poco la cantidad necesaria de agua hirviendo hasta formar un bollo de masa de consistencia tierna. Amasar bien, incorporando un poco de harina Sin T.A.C.C. hasta que la masa no se pegotee más. Estirar, espolvoreando con fécula de maíz, y pintar con manteca derretida. Doblar en tres. Estirar nuevamente con la parte del doblez hacia adelante. Espolvorear otra vez con fécula y pintar con manteca derretida, y doblar nuevamente en tres. Envolver en papel film y dejar descansar antes de usar.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/7/>

57.- Masa de Empanada o Tarta al Horno

8 cucharadas de mandioca,
2 cucharadas de Maizena,
50 grs. de manteca (Esp.: mantequilla),
50 grs. de queso port salut o mantecoso, (Esp.: Queso Fresco o mozzarella)
sal a gusto,
1 huevo,
¼ de bicarbonato de sodio.

Picar el queso con la manteca, mezclar el huevo y agregarle el resto de los ingredientes. Formar una masa homogénea, envolver en un nylon y dejar reposar en la heladera ½ hora. Estirar la masa con palote sobre un nylon espolvoreado con mandioca, hasta lograr el espesor deseado. Cortarla y rellenarla. Humedecer el borde y ayudarse con el mismo nylon para cerrarla. Repulgar y colocar sobre placa enmantecada. Cocinar primero a temperatura alta y luego bajarla.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/7/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

58.- Masa de Pre-Pizza

100 gr. de harina de arroz
50 gr. de fécula de maíz
2 cucharadas de fécula de mandioca
25 gr. de levadura prensada
1 cucharadita de azúcar

Coloque en un bol la levadura con el azúcar. Deje 15 minutos hasta que fermente. Mezcle las harinas y forme una corona, agregue la levadura y el agua tibia hasta que logre una masa chirle.

Coloque la preparación en una asadera aceitada y cocine en horno caliente.
http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

59.- Masa de Tartas

200 gr. Premix
1 huevo
1 C de aceite
1 c de sal
75 cm³ de agua
Optativo 50 gr. De manteca o margarina (Esp.: Mantequilla o margarina)

Colocar los elementos secos en batidora con gancho de amasar. Agregar los líquidos mezclarlos bien entre sí antes de incorporarlos al batido.

Con la margarina podemos trabajar la masa hojaldrándola, para eso separar la tercera parte de la masa, amasarla bien con la margarina, estirar la masa restante en forma de rectángulo, poner en el centro y a lo largo la masa con margarina y envolverla.

Hacer los cuatro dobleces como en el hojaldre, dejar descansar media hora en la heladera bien tapada y luego estirar sobre fécula de maíz.

En caso de no usar margarina solo estirar sobre fécula de maíz y cortar tapas para empanada o tartas siempre recordando cerrar pintando con huevo y no con agua. Para hacerla más tierna usar una cucharadita de leudante por receta.

http://www.noraskills.com/re_tartas.php

60.- Masa para Empanadas con dos Harinas

2 tazas de fécula de maíz
2 tazas de leche en polvo
1 taza de fécula de mandioca
2 huevos
Sal a gusto
80 gr. De manteca o margarina (Esp.: mantequilla o margarina)
Chuño

Tamice las harinas y la sal varias veces para que se mezclen bien. Haga un hueco en el centro y agregue la manteca, los huevos de a uno y finalmente el chuño. Comience a tomar desde el centro con la yema de los dedos hacia arriba hasta que se integren todos los ingredientes. Si tiene los dedos muy pegoteados tome la mandioca o la fécula de maíz y así logrará una masa homogénea que podrá estirar con el palote. Para que no se pegotee trabaje sobre una bolsita de nylon, espolvoree con harina de arroz y coloque un bollito, estire y corte la masa. Rellene con lo que guste.

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

61.- Masa para Empanadas con tres Harinas

18 a 20 cucharadas de fécula de maíz
9 cucharadas de harina de arroz
9 cucharadas de fécula de mandioca
9 cucharaditas del leudante
6 huevos
3 cucharadas de aceite
Sal marina
Leche, cantidad necesaria

Mezcle las harinas, el leudante, el aceite, la sal y los huevos. Prepare una masa homogénea, coloque leche para unir. Haga bollitos amasándolos, luego estírelos (finito). Coloque el relleno, arme las empanadas y cocine en una asadera previamente aceitada

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

62.- Masa para Empanada o Empanadillas

100 g de agua
50 g de aceite
50 g de vino blanco
50 g de mantequilla (Arg.: manteca) o manteca de cerdo (Arg.: grasa de cerdo)
½ cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
40 g de levadura fresca de panadería
2 huevos
400 ó 450 g de harina Proceli

Mezclar bien todos los ingredientes, excepto el huevo y la harina.

Añadir los huevos, mezclar y a continuación la harina. Todos los ingredientes deben ser bien mezclados hasta conseguir una masa uniforme.

Dividir la masa en dos partes y dejar una un poco más grande que la otra.

Estirar ambas partes con la ayuda de dos papeles de horno ligeramente engrasados con aceite, procurando que la masa quede muy fina.

Colocar la más grande en la bandeja del horno, con el papel debajo y rellenarla con pisto, carne picada, jamón de York y bechamel, etc.

Cubrir con la otra parte de la masa y sellar bien la empanada.

Pintarla con huevo, pincharla con una aguja y ponerla al horno a 180° C durante 20 ó 30 minutos aproximadamente.

http://www.celiacosmadrid.org/dieta_sin_gluten_recetas_14.html

RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

63.- Masa para Freír

- 350 grs. de harina Sin T.A.C.C,
- 4 cucharadas de leche en polvo,
- 1 cucharada de sal,
- 1 cucharada de azúcar,
- 1 y ½ cucharada de leudante Sin T.A.C.C,
- 1 cucharada de aceite,
- 1 huevo,
- chicle de mandioca,
- agua caliente, c/n.

Mezclar bien los ingredientes hasta obtener una masa elástica.

Variantes: Tortas fritas (pinchar la masa), palmeritas, cañoncitos, empanadas, pastelitos, etc.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/7/>

64.- Masa para Pizza

- 250 grs. 3 Harinas
- 25 grs. levadura instantánea
- ¼ cdtita. sal
- 1 cda. azúcar
- 150 cc. leche tibia
- 50 grs. mantequilla blanda (Arg.: Manteca)

Poner en la juguera la levadura, la sal, el azúcar y la leche, licuar durante 15 segundos. Agregar la mitad de las harinas y licuar durante 15 segundos más.

Retirar de la juguera y agregar el resto de las harinas y la mantequilla blanca. Unir bien.

Poner la masa sobre un molde aceitado y extenderla con las manos.

Dejar que aumente su volumen en un lugar tibio cubierta con papel.

Luego cubrir con salsa de tomate y hornear durante 20 minutos. Sacar la pizza del horno, rellenar con lo que se desee y ponerla 10 minutos más.

http://www.sin gluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=314&busqueda=30/08/2006%203:34:20&tip=Mezcla%203%20Harinas&tip2=MASA%20DE%20PIZZA%20-%20SIN%20GLUTEN

65.- Masa para Pizza

- ½ kilo de la mezcla de tres harinas,
- 350 cc de agua,
- una cucharada de azúcar,
- 75 gr. de mantequilla, (Arg.: Manteca)
- sal,
- 50 gr. de levadura sin gluten.

En una licuadora, batidora o máquina de hacer pan (también se puede hacer a mano, pero tendremos que emplear mucho esfuerzo, como con el pan), poner el agua tibia con la mantequilla derretida y la levadura. Añadir la mezcla de harinas, la sal y el azúcar. Amasar bien, extender con el rodillo, y poner sobre una placa de horno espolvoreada con harina de maíz o mezcla de tres harinas. Cubrir con ingredientes 'permitidos' y meter en el horno precalentado hasta que la masa esté hecha. El catálogo de productos que podemos utilizar es enorme, pero tendremos cuidado con los productos envasados, leyendo antes las etiquetas.

http://www.platodeldia.com/dietasana/celiacos/?pagina=dietasana_celiacos_001_001





RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

66.- Masa para Pizzas

Para 4 personas
250 g de harina o preparado sin gluten
1 cucharada sopera de aceite
5 g de levadura prensada de panadería
2 g de sal
150 g de agua

Hacer un volcán con la harina sobre una mesa, y hace un hueco en el centro. Incorporar todos los ingredientes en el hueco y mezclar los ingredientes de dentro hacia fuera, hasta conseguir una masa homogénea no demasiado dura, agregando harina y/o agua si fuese necesario para conseguir la textura adecuada.

Dejar reposar 20 minutos y estirar en una mesa espolvoreada con harina sin gluten, y darle la forma deseada. Se puede congelar.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1959

67.- Masa para Pizza de Ricota

30 gr. de levadura
200 cc. de agua tibia
Sal
1 cda. de azúcar
3 cda. de aceite
½ taza de ricota (Esp.: Requesón)
150 gr. de harina sin gluten

Colocar en la licuadora 30 grs. de levadura, 200 c/c. de agua tibia, sal y 1 cucharada de azúcar, agregar 3 cucharadas de aceite, 1/2 taza de ricota y 150 grs. de harina. Accionar la licuadora y verter esta preparación sobre otros 150 grs. de harina. Mezclar.

Colocar esta masa chirle en una pizzera enmantecada y enharinada y dejar leudar en sitio tibio. Cocinar en horno de temperatura máxima durante 15 minutos. Retirar la pizza y cubrirla con la cubierta deseada. Gratinar por un momento.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/masa-de-pizza-de-ricota/>

68.- Masa para Pizza con Harina de Soya

300 grs. Harina de Soya
200 grs. Harina de Arroz
50 grs. levadura (apta para celíacos)
1 cdita. sal fina
Agua en cantidad necesaria

Poner en un bol las harinas, la sal y mezclar bien.

En otro bol poner el agua tibia y disolver la levadura; después ponerla sobre la harina y amasar.

Ir agregando agua tibia poco a poco, hasta que la masa no se pegue en los dedos.

Dejar que la masa aumente su volumen.

Aceitar un molde y poner la masa.

Cocinar en horno fuerte durante 8 minutos.

Sacar la masa del horno, ponerle la salsa de tomate, el queso y volver a ponerla en el horno hasta que esté cocida.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=155&busqueda=30/08/2006%203:16:12&tip=Harina%20de%20Soya&tip2=MASA%20PIZZA%20CON%20HARINA%20DE%20SOYA%20-%20SIN%20GLUTEN



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

69.- Masa para Tarta

12 cucharadas de mezcla de harinas
4 cucharadas de aceite
½ cucharaditas de sal
¾ taza de leche líquida

Mezcle los ingredientes secos con el aceite. Incorpore la leche hasta obtener una masa tierna. Coloque una tartera aceitada, incorpore el relleno que y al horno.

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

70.- Masa para Tartas – Empanadas – Fideos – Ravioles y Capelletis

1 taza de mandioca
1 taza de fécula de maíz
1/2 taza de leche en polvo

Chuño
100 gr. de manteca (Esp.: mantequilla)
2 cucharadas de polvo leudante
1 huevo
Sal

Cernir la mandioca, la fécula de maíz, sal, polvo leudante y la leche en polvo, agregar el huevo, la manteca y el chuño. Formar una masa lisa, estirar con palo de amasar.

Chuño: cocer en un jarrito 100 cm. de agua, con una cucharada de fécula de mandioca, hasta formar una especie de chicle transparente.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/masa-para-tartas-empanadas-fideos-ravioles-y-capelletis/>

71.- Masa de Tarta

100 grs. Almidón de Papa
40 grs. Mantequilla (Arg.: manteca)
2 cdas. queso rallado
1 cdta. sal
1 yema
4 cdas. agua
1 cda. almidón de maíz

Hacer una corona con el almidón de papa. Añadir la mantequilla y mezclarla con las manos. Agregar el queso rallado y la sal.

Unir con la yema el agua y el almidón diluido en 100 cc. de agua.

Amasar muy bien.

Estirar y forrar un molde para tarta.

Poner al horno con el relleno elegido aprox. 20 minutos.

(Se puede hacer dulce, cambiando el queso por azúcar).

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=138&busqueda=30/08/2006%20:54:01&tip=Almidón%20de%20Papa&tip2=MASA%20DE%20TARTA%20-%20SIN%20GLUTEN

72.- Masa para Tartas – Empanadas y Masas

1 taza de mandioca (fécula de éste tubérculo)
1 taza de fécula de maíz
1/2 taza de leche en polvo

Chuño
100 gr. de manteca (Esp.: mantequilla)
2 cucharadas de polvo leudante (levadura)
1 huevo
Sal

Cernir la mandioca, la fécula de maíz, sal, polvo leudante y la leche en polvo, agregar el huevo, la manteca y el chuño.
Amasar 15 segundos a velocidad 6, estirar con palo de amasar.

Chuño: Cocer en un jarrito 100 cm. de agua, con una cucharada de fécula de mandioca, hasta formar una especie de chicle transparente.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/masa-para-tartas-empanadas-y-masas/>

73.- Masa para Tartas y Empanadas

200 grs. de premezcla comercializada sin TACC (Ejemplo TIPO KAPAC)
1 huevo
1 cucharada de sal
1 cucharada de aceite
Agua cantidad necesaria (aproximadamente 80 ml.)
1 cucharadita de polvo leudante

Por un lado mezclar la premezcla con la sal, y por otro el huevo, el aceite, el agua y el polvo leudante. Incorpore esto último a lo anterior. Amase. Estire luego sobre su mesada un film y coloque el bollo sobre el mismo, estire con palote y corte los discos según el tamaño deseado. Rellene a gusto y maneje la masa para cerrar la empanada o tarta con el film.

Nota: las masas sin TACC son más frágiles, por ello hay que ser muy cuidadoso.

<http://www.todasmisrecetas.com.ar/recetas/empanadas.singluten.html>

74.- Masa para Tartas, Pizza, y Masas

Una Taza de Fécula de Maíz
Una taza de Nestúm de Arroz
Un huevo
Leche
Sal

Colocar en un recipiente la fécula de maíz y el Nestúm de Arroz, la sal el huevo y mezclar. Luego agregarle la leche de a poco revolviendo y logrando una masa apta para amasar. No chirle. Luego volcar la preparación en la mesa previamente con fécula de maíz y amasarla primero con las manos, hasta lograr una masa uniforme. Después estirlarla con la ayuda de una palo de amasar y fécula para que no se pegue.

Y utilizarla fina, para tartas y más gruesa para pizzas.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/masa-para-tartas-pizzas-y-masas/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

75.- Mbeyú (Tortilla)

1 cucharada de grasa o manteca (Esp.: manteca o mantequilla)
1 huevo
2 tazas de Fécula de Mandioca
120gms.de queso
1 cucharadita de sal

Mezclar la fécula con el queso desmenuzado y la manteca o grasa, agregar la sal y la leche e incorporar fécula formando una masa seca y granulada. Calentar la sartén, poner un poco de masa y aplastarla con una cuchara, cocinar a fuego mínimo para que se cocine sin quemarse. Una vez dorada de un lado dar vuelta para dorarla del otro lado. Se sirven calientes

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

76.- Migas de Maíz

Para 4 personas
2-3 dientes de ajo
10 g de chorizo o panceta picados.
½ pimiento rojo o verde
200 g agua
200 g de harina de maíz (recomendamos ver lista de alimentos) o en su defecto usar un preparado panificable sin gluten.
Aceite de oliva
Una pizca de sal
Granos de granada (opcional)

En una sartén se sofríen los ajos, el pimiento troceado, el chorizo o la panceta. Retirar y escurrir bien y reservar. Reservar el aceite.

Mezclar lentamente el agua con la harina y la sal.

Verter el aceite de la sartén y mezclar con la masa hasta que queden sueltas las migas.

Mezclar la mezcla de ajos, pimiento y panceta con las migas.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1958

77.- Moldes de Polenta y Camarones

1/2 Kg. Polenta
1 cda. Mantequilla (Arg.: Manteca)
3 tazas de camarones o langostinos
Aceite de oliva
1 diente de ajo
1/2 copita de vino blanco

Prepare la polenta y póngala en moldes individuales.

Luego coloque en una sartén un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente, ponga el ajo cortado en lonjas y deje sofreír un minuto.

Luego agregue los camarones y sofría tres minutos. Rehogue con el vino blanco hasta que reduzca a la mitad.

Desmolde la polenta sobre el plato y vierta los camarones.

Si la polenta se enfriara demasiado, ponga al horno por 10 minutos a fuego medio.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=66&busqueda=30/08/2006%20:22:40&tip=Polenta&tip2=MOLDES%20DE%20POLENTA%20Y%20CAMARONES



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

78.- Niditos de Arroz

1 taza de arroz cocido,
1 huevo,
50 grs. de queso fresco,
2 cdas. de tomate perita triturado,
1 cda. de queso rallado,
1 zapallito verde (opcional). (Esp.: sustituir por calabacín)

Hervir el arroz, mezclarlo con el queso fresco, cortado en cubos y, si desea, con el zapallito verde (previamente hervido y cortado en cubos). Disponer todo en una fuente para horno, tipo Pirex. Hacer un hoyo en el centro, colocar el huevo crudo, cubrir con el tomate perita triturado y espolvorear con queso rallado. Cocinar en horno caliente, hasta que la clara del huevo esté cocida.

Comentario: Aporta por porción: 440 calorías, 37grs. de hidratos de carbono, 28 grs. de proteínas y 28 grs. de grasas; también aporta vitamina B, A, E, calcio y potasio. Es una preparación completa, ya que contiene todos los nutrientes, por lo tanto puede consumirse como único plato de una comida, ya que no es necesario acompañarlo con otros alimentos.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/8/>

79.- Ñoquis de Calabaza y Papa

300 gr. de calabaza,
500 gr. de papa,
60 gr. de fécula de maíz,
150 gr. de PREMEZCLA TANTE GRETTEY,
1 cda. de manteca, (Esp.: Mantequilla)
Sal,
Pimienta,
2 cdas. de queso rallado.

cocinar las papas y el zapallo al vapor, hacer un puré y mezclarlo en caliente con la manteca, la fécula y la PREMEZCLA. Agregar los condimentos y el queso rallado. Si quedara muy pegajoso, agregar un poco más de PREMEZCLA. Formar los ñoquis y hervir en agua salada. En cuanto flotan retirar y servir.

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

80.- Ñoquis de Espinaca

1 Kg. de espinacas cocidas,
120 grs. de ricota, (Esp.: Requesón)
4 huevos,
4 cditas. de queso rallado,
200 grs. de Maicena.

Hervir la espinaca, exprimirla y picarla; mezclarla con todos los demás ingredientes. Formar los ñoquis; cocinarlos en agua hirviendo y, cuando suben a la superficie, escurrirlos y colocarlos en una fuente. Este plato puede acompañarse con salsa de tomate, salsa blanca o, simplemente, con manteca y queso.

Comentario: este plato aporta por porción: 380 calorías, 47grs. de hidratos de carbono, 21 grs. de proteínas y 12 grs. de grasas; además, es una preparación rica en vitaminas A y B, y aporta hierro, calcio, potasio y fibra alimentaria.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/8/>

81.- Ñoquis de Maíz a La Romana

1 litro de leche harina de maíz precocida (330 gr.),
1 cucharadita de manteca (Esp.: mantequilla),
1 huevo, queso rallado (150 grs.)

Se pone a hervir la leche con una pizca de sal gruesa. Cuando está por soltar el hervor agregar la harina en forma de lluvia revolviendo para que no se formen grumos. Cocinar 1 minuto. Incorporar la manteca y el huevo fuera del fuego. Condimentar con pimienta negra y la nuez moscada. Espolvorear con parte del queso rallado. Mezclar bien. Volcar la masa en la mesada previamente humedecida. Aplastar con palote y cortar con un cortapastas redondo. Acomodar en fuente encajetada. Espolvorear con el resto del queso. Poner trocitos de manteca y gratinar. Puede servirse solos o con salsa al gusto.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/noquis-de-maiz-a-la-romana/>

82.- Ñoquis de Papa

1 Kg. de papas hervidas con cáscara,
400 grs. de harina Sin T.A.C.C.,
2 huevos,
2 cucharadas de aceite,
2 cucharadas de queso rallado,
Sal, pimienta y nuez moscada.

Hacer el puré de papas y condimentarlo. Agregar los huevos, la harina y demás ingredientes. Formar la masa y hacer tiras. Cortar en daditos. Hervirlos en abundante agua con sal y un chorrito de aceite, hasta que floten durante poco tiempo.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/8/>

83.- Ñoquis de Papa

1 ½ Kg. de papas
2 tazas de harina de arroz (240 g)
1 taza de fécula de maíz
2 huevos
1 cucharada al ras de manteca (Esp.: mantequilla) (15 g)
Sal
Manteca (Esp.: mantequilla) y queso rallado a gusto, para servir

Hervir las papas en agua y sal, hasta que estén cocidas. Escurrirlas, pelarlas y pasarlas por prensa-puré. Agregar la harina de arroz y la fécula de maíz tamizada, los huevos, la manteca y la sal. Amasar hasta que todo quede bien mezclado. Dividir la masa en pedazos, formar tiras redondas haciéndolas rodar con la palma de la mano sobre la mesa, espolvoreada con harina de arroz. Cortar en pequeños dados y pasarlos por el tenedor o por el molde de hacer ñoquis, para ahuecarlos. Cocinar en abundante agua hirviendo con sal. Retirar del fuego cuando el agua soltó bien el hervor y los ñoquis haya subido a la superficie. Colar y acomodar en una fuente. Servir con la manteca y el queso rallado, o bien con una salsa permitida a gusto.

<http://www.juntossintacc.8k.com/>

84.- Ñoquis de Polenta

500 grs. de harina de maíz (polenta),
2 litros de agua,
60 grs. de queso rallado,
300 grs. de queso mozzarella,
Orégano y sal a gusto.

Hervir la polenta con sal (debe quedar bien espesa). Extenderla sobre una placa para horno, y dejarla enfriar. Con un cortapastas, cortar círculos de 3 cm. de diámetro. Acomodarlos en una fuente térmica para horno, espolvorearlos con queso rallado, el orégano y la mozzarella rallada. Hornear a temperatura moderada durante 20 minutos. Servir bien calientes.

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

85.- Ñoquis de Polenta

500 grs. Polenta
300 grs. mozzarella
200 cc. de leche
1 cda. Maicena
1 clara de huevo
2 lts. agua
1 cda. sal
Pimienta negra a gusto

Preparar la polenta como de costumbre, echar polenta en agua hirviendo en forma de lluvia, revolver hasta que se desprenda del fondo de la olla.

Extender sobre una fuente con aceite y cortar ñoquis circulares de 3 centímetros de diámetro.

Ponerlos en una fuente para horno, agregar la mozzarella rallada.

Aparte, mezclar la leche, maicena y la clara un poco batida.

Con esta mezcla cubrir los ñoquis y poner al horno durante 20 minutos. Servir caliente y espolvorear pimienta negra a gusto.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=338&busqueda=30/08/2006%202:22:40&tip=Polenta&tip2=ÑOQUIS%20DE%20POLENTA

86.- Ñoquis de Ricota

400 grs. de ricota, (Esp. Requesón)
2 huevos,
300 grs. de harina Sin T.A.C.C.,
2 cucharadas de queso rallado,
Sal, pimienta y nuez moscada.

Desarmar la ricota en un bol, agregarle los huevos y mezclar. Incorporar de a poco la harina, hasta obtener una masa que no se pegue en las manos. Sobre la mesada enharinada, estirar rollos y cortar cubos. Pasarlos por un tenedor. Cocinarlos en agua hirviendo con sal y una cucharada de aceite, hasta que suban a la superficie.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/8/>

87.- Ñoquis de Zapallo

500 grs. de zapallo, (Esp.: Calabaza)
100 grs. de maicena,
100 grs. de queso rallado,
40 grs. de manteca (Esp.: mantequilla),
1 huevo,
Sal y nuez moscada a gusto.

Hervir el zapallo, escurrirlo, hacer un puré y dejarlo enfriar. Agregar la maicena y el huevo; mezclar y armar los ñoquis. Colocarlos en una cacerola con agua hirviendo; cuando suban a la superficie, escurrirlos. Servir con salsa de tomate, o simplemente con manteca o margarina y queso rallado. Comentario: 1 porción (1 plato playo) aporta 630 calorías, 67.5 grs. de hidratos de carbono, 16.5 grs. de proteínas, 32.5 grs. de grasas, calcio, fósforo y vitamina A (ya que el zapallo es un alimento fuente de esta vitamina).

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/8/>

88.- Ñoquis Express

½ paquete puré instantáneo en copos,
250cc agua,
125cc leche,
15g manteca, (Esp.: Mantequilla)
1 cdita.
sal,
200g PREMEZCLA TANTE GRETTEY,
1 huevo, nuez moscada.

Prepare ½ paquete de puré como indica el paquete. Mientras se entibia, ponga sobre la mesada la Premezcla, agréguele la sal y la nuez moscada. Incorpore el puré y el huevo. Amase y forme ñoquis de la manera tradicional. Si los apoya sobre una tabla o bandeja, le resultará más sencillo trasladarlos a la olla. Hierva en abundante agua salada. Esta proporción le rendirá para dos porciones bien abundantes

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

89.- Ñoquis sin Harina

Huevo 1 ud.
Leche 0,5 taza
Queso rallado 2 cdas.
Tomate perita 500 grs.
Pimentón a gusto
Sal marina a gusto
Queso blanco 500 grs.
Puré de papas 500 grs.

Mezclar los ingredientes y colocarlos, por cucharadas, en una cazuela o cazuelitas individuales. Aparte, licuar los tomates pelados con la leche y condimentar a gusto. Cubrir los ñoquis con la salsa y hornear a temperatura moderada durante 15 minutos.

<http://www.pugliacocina.com/asp/Receta.asp?idreceta=808>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

90.- Paella

Para 4 personas

- 300 g de arroz (de grano redondo)
- 1 litro de caldo de pescado
- 16 gambas (langostinos)
- 16 chirlas (almejas)
- 16 mejillones
- 150 g de calamar pequeño
- 6 ñoras (ají rojo seco, no picante)
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 dl de vino blanco
- 1 dl de aceite de oliva
- Azafrán
- Sal

Poner las chirlas a remojo en un recipiente con abundante agua fría y sal durante 1 hora.

Pelar las gambas y limpiar el calamar y los mejillones.

Saltear las chirlas en la paella a fuego fuerte hasta que se abran y retirar las conchas; desechar las que no abran.

Separar la carne de las ñoras, raspándolas por dentro o bien dejarlas a remojo durante 1 hora (es más fácil). Luego, picar la cebolla y los ajos.

Preparar el caldo de pescado cociendo, en 1 l de agua con sal y a fuego moderado, durante 30 minutos, las cabezas, los mejillones y las cáscaras de las gambas, la cebolla y el puerro troceados; así reforzamos el sabor del guiso.

Poner la paella con la mitad del aceite de oliva en el fogón a fuego lento. saltear el pescado y los mariscos durante 1 minuto a fuego fuerte y, a continuación, retirarlos.

Agregar el resto del aceite de oliva y rehogar la cebolla y los ajos durante 5 ó 6 minutos, a fuego suave, sin dejar que se doren.

Cuando el preparado esté a punto, añadir la pulpa de las ñoras y rehogar unos segundos a fuego suave, antes de remojar el sofrito con el vino blanco. Retirarlo del fuego en cuanto rompa a hervir y reservarlo en un recipiente aparte.

Volver a poner la paella al fuego. saltear el arroz con un par de cucharadas de aceite de oliva a fuego suave, durante 1 minuto y medio, sin dejar de remover.

Añadir el caldo de pescado muy caliente. Espolvorear el azafrán y sazonar antes de dejar que hierva a fuego moderado.

Pasados 15 minutos, repartir sobre el arroz el pescado las chirlas y los mejillones reservados.

Probar el caldo. Rectificar el punto de sal al gusto y dejar hervir, durante 3 minutos más, a fuego moderado.

Servir tras 2 minutos de reposo.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1943



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

91.- Panqueques (Crepes) de Papa

Leche 0,5 taza
Nuez moscada a gusto
Papa 500 grs.
Queso rallado a gusto
Huevo batido 2 uds.
Manteca derretida 25 grs. (Esp.: Mantequilla)
Sal marina a gusto

Rallar las papas, agregar los huevos, la manteca y la leche.
Condimentar y agregar el queso rallado. Batir la preparación y hacer los panqueques, un poco más gruesos de los comunes.
Servir solos o con rodajas de tomate a gusto.
<http://www.pugliacocina.com/asp/Receta.asp?idreceta=811>

92.- Panqueques (Crepes) Salados

1 huevo
120 gr. de fécula de maíz
300 cc. de leche
1 atado de espinacas
Sal,
Pimienta y nuez moscada

Bata el huevo en un bol. Agregue la fécula de maíz de a poco y la leche. Bata bien para que la masa quede homogénea. Hierva y licue la espinaca. Una ambas preparaciones. Caliente una panquequera y forme los panqueques. Puede usar otras verduras hervidas en vez de espinacas.
http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

93.- Pasta Al Huevo

Luego tú la cortas para hacer los canelones
500gr de harina sin gluten
400gr de huevos(los pesas para calcular mas o menos, pues todos no pesan lo mismo)
Una pizca de sal

Mezclar la harina con la sal. Se echan en un cuenco los huevos y se baten bien con un tenedor; se incorpora la harina mezclada con la sal y se amasa.
Cuando este consistente, se coloca en la encimera y se amasa hasta que este consistente y no se te pegue en la encimera.
Formas una bola y lo envuelves en plástico transparente y lo dejas en la nevera.
Para hacer los canelones lo estiras bien con el rodillo y lo partes en cuadraditos del tamaño que mas te guste.
Con esta receta puedes preparar también: lasañas, espaguettis, tallarines, etc....
<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=4222604>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

94.- Pasta Fresca

250 g PREMEZCLA TANTE GRETTY (2 tazas);
2 huevos;
1 cdita. sal;
1 cda. de aceite;
1 chorrito de agua.

Ponga en forma de corona la PREMEZCLA y la sal e incorpore los huevos, el aceite y el agua. Forme una masa tierna. Deje reposar 1/2 hora, estire espolvoreando la mesada con fécula de maíz. Utilice como prefiera (fideos, raviolos, capeletis, etc.).

Sugerencia de relleno para pasta: pique bien chiquito una cebolla, dos cebollas de verdeo y 100g de jamón cocido (permitido) y rehogue en un poquito de aceite. Ralle queso fresco o muzzarella (permitido) y mezcle con la preparación anterior. Salpimiente a gusto, deje reposar unos minutos y utilice para rellenar la pasta.

<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=10>

95.- Pasta Italiana Fresca

250 g de harina Beiker
2 huevos
2 g de sal
25 g de agua

Hacer un volcán con la harina sobre la mesa.

Colocar dentro el resto de los ingredientes.

Mezclar y amasar los ingredientes de dentro hacia fuera.

Ha de resultar una masa homogénea y dura, agregando harina o algo de agua si quedase blanda o excesivamente dura.

Dejar reposar 20 minutos y estirar bien con máquina o a rodillo, al grueso según la clase de pasta a elaborar.

http://www.celiacosmadrid.org/dieta_sin_gluten_recetas_18.html



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

96.- Pasta Sin Gluten

- 250 gr. de maicena
- 100 gr. de harina de maíz
- 4 huevos y una clara
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- Un poquito de agua

Tamizar sobre un cuenco la harina de maíz, la maicena y la sal. Luego, hacer un hueco en el centro y poner dentro los huevos, la clara y el aceite. Resolver bien todo, formando una masa espesa y darle forma de bola. Espolvorear un poco de maicena sobre la superficie de trabajo y poner la bola encima. Trabajar bien con las manos durante 10 minutos. La pasta ha de quedar lisa y fácil de manejar. Envolver la masa en un papel antigrasa y dejarla en el frigorífico unos 10 minutos. Estirar la pasta con un rodillo, hasta que quede un rectángulo de 1mm de grosor. Darle la forma deseada, dejándola lista para cocinar.

Rellenos para los tortellini

De queso y espinacas:
200gr. de espinacas cocidas,
200 gr. de queso,
Sal y pimienta.

De queso y pollo:

2 pechugas de pollo hervidas,
50gr. de queso,
2 huevos batidos,
Sal y pimienta.

De jamón y setas:

100 g de jamón serrano picado,
100 g de setas
50 g de queso fresco.

Además de estos rellenos típicos, existen otros más novedosos empleados en la actualidad como de salmón, berenjenas, calabazas, atún o gambas.

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



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

97.- Pasta sin Gluten

(Para aprox, 300 gr de masa):

- 250 gr de harina sin gluten Proceli.
- un pellizco de sal
- 1 huevo fresco de tamaño grande (72gr aprox)
- 15 ml de aceite de oliva.

Mezcla la harina y la sal en un recipiente. En el centro de la harina abre un agujero y añades el huevo y el aceite. Mezcla todo hasta hacer una masa suave y elástica. Posteriormente líala masa en un plástico transparente dejándola reposar durante unos 45 minutos antes de que sea amasada. Si que da muy seca, añade unas gotas de agua.

A esta pasta le puedes añadir los ingredientes que quieras, como hierbas, purés de verduras, de tomate, salmón, etc y enriquecerla aún más.

http://www.cocinavital.com/nueva/product_info.php?cPath=56_71&products_id=295&osCsid=ef0dcc9e302023caff2bd84117ddd13a

98.- Pastas Rellenas:

Sirve para empanadas también, o para hacer galletas saladas (estas cortarlas del tamaño que uno quiera y pincharlas y ponerlas en placa enmantecadas apenas se doran un poco y están)

- 250 gr. Almidón de Maíz.
- 125 gr. Fécula o Harina de Mandioca.
- 125 gr. Leche en Polvo.
- 2 huevos.
- 50 gr. Manteca. (Esp.: Mantequilla)
- 2 cucharaditas de sal.
- 2 cucharadas soperas de queso rallado (optativo).
- Sal, pimienta, nuez moscada a gusto.

Chuño Blanco:

- Leche 150 cc.
- 4 cucharadas de mandioca.

Relleno:

- Aproximadamente
- 400 gr de Acelga o espinaca.
- 300 gr de ricota.
- 2 cdas queso rallado.
- Sal, pimienta, nuez moscada a gusto.

1 Huevo para pintar.

Tiempo de cocción: 7 a 8 minutos depende del tamaño y se cuenta desde que vuelve a romper el hervor una vez puestos en la cacerola.

Cernir las harinas con la leche en polvo, y por otro lado preparar el chuño, poner en un bowl el chuño caliente con poco de las harinas cernidas e ir amasando. Cuando se le fue agregando más de la mitad y se puso más duro agregar los huevos poner un poco más de las harinas. Una vez absorbidos agregar la manteca blanda o derretida. y luego terminar de agregar la harina restante, si ven que se que ya no pegote y sobra un poco lo usan para amasar hasta que quede bien suave sin grumos nada. PARA estirar si es necesario solo agregar almidón de maíz.

Cortar y rellenar depende de lo que uno quiera hacer. Y se puede trabajar con la mano dándole la forma que uno quiera si que se corte, es buenísima. Eso sí, vayan estirando de a poco y lo que no usan mientras tápenlo con un film o bolsita para que no se seque con el aire.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/157>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

99.- Pastas y Lasagna

Masa:

400 gr. Premezcla
4 Huevos grandes
Sal a gusto.
Agua tibia cantidad necesaria.

Relleno:

Queso cremoso
Salsa Boloñesa con condimentos del listado.
Panceta salteada.

Salsa Blanca:

400 cc de leche
1 cucharada grande de almidón de maíz.
25 a 50 gr manteca. (Esp.: Mantequilla)
Sal
Nuez moscada.
(Cocción 5 minutos en microondas, revolviendo cada 2').
Llevar a horno caliente y cocinar durante 25aproximadamente hasta que este bien dorado.

Postre: Alfajor Rogel

Con la misma masa se pueden estirar en forma de discos y cocinar en horno hasta que estén dorados. Encimarlos con una capa de dulce de leche entre cada disco. Merengue firme para decorar
<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/156>

100.- Pastel Mandi`O

- 1 ½ kilo de mandioca harinosa.
- Harina de maíz para espolvorear.
- Relleno de pastel o so'ó ku'i (carne molida)
- 2 huevos duros.
- Aceite o grasa para freír.

1. Pelar y lavar la mandioca.
2. Hervir en abundante agua salada hasta que esté blanda, pero no demasiado.
3. Pasar por la máquina de moler, o pisar en el mortero. Amasar bastante. Formar bollos del tamaño de una galleta pequeña. Espolvorear la mesa y la masa con harina de maíz. Extender con el rodillo, dejándola de diez centímetros de diámetro, más o menos.
4. Poner en medio un poco de relleno y huevo duro picado. Humedecer los bordes. Cerrar. Hacer repulgue o pasar la raviolera.
5. Freír de a dos por vez en aceite bien caliente. Retirar sobre papel absorbente. Servirlos calientes.



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

101.- Pastel de Yogurt con Polenta

100 grs. Polenta
400 grs. espinacas lavadas, escurridas y sin tallos
500 cc. de yogurt espeso
25 cc. de aceite de oliva
10 cebollines (Arg.: Cebolla de verdeo)
25 grs. menta fresca picada fina

Distribuya la mitad de las espinacas en la base y paredes de un molde de 23 centímetros, con aceite de oliva.

Mezcle los cebollines con la polenta, yogurt, menta y un poco de pimienta negra.

Ponga esta mezcla encima de las espinacas y cubra con el resto de las espinacas.

Tape el pastel con papel aluminio y ponga al horno durante 40 minutos.

Déjelo enfriar y decórelo con cáscara de limón y cebollines.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=354&busqueda=30/08/2006%20:22:40&tip=Polenta&tip2=PASTEL%20DE%20YOGURT%20%20CON%20POLENTA

102.- Pizza

50 de agua,
100 gr. de manteca (Esp.: mantequilla),
50 gr. de levadura,
Sal,
500 gr. aprox. de las tres harinas,
1 1/2 cucharada de azúcar,
2 huevos

Para la preparación es necesario utilizar licuadora o bien batidora, para ayudar a mezclar y para que leve como corresponda. Poner a fermentar la levadura en 100 cc. de agua y una cucharada de azúcar.

Poner en la licuadora el agua tibia restante con la manteca y la levadura, comenzar a licuar y agregar a cucharadas las tres harinas, los huevos y por último la sal. La preparación debe quedar homogénea pero chirla.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/pizza-1/>

103.- Pizza

150 gr. de harina de arroz común
25 gr. de harina de mandioca
25 gr. de levadura (permitida)
1 cda. de aceite
1 cdita. de sal
Agua, cantidad necesaria

Colocar en un bol las dos harinas, ahuecar el centro y agregar la levadura disuelta en ½ taza de agua tibia, el aceite, la sal y agua hasta formar una masa cremosa. Cubrir con esta preparación una pizzera aceitada, precocinar por 10 minutos, sacar y agregar tomates cubeteados, aceitunas y queso a gusto. Cocinar en horno moderado



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

104.- Pizza

600 grs. de harina premezcla,
200 grs. de leche en polvo,
50 grs. de levadura,
Sal,
Agua, c/n.

Mezclar la harina con la leche y la sal. Disolver la levadura en aproximadamente ½ litro de agua y verterla en la harina. Amasar hasta obtener una masa pegajosa. Si es necesario, agregar más agua. Extender sobre fuente enmantecada y llevar a horno bien caliente. Rinde 2 pizzas y 8 panes.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/pizza-2/>

105.- Pizza

350 de agua
100 gr. de manteca (Esp.: mantequilla)
50 gr. de levadura
Sal
500 gr. aprox. de las tres harinas
1 1/2 cucharada de azúcar
2 huevos

Para la preparación es necesario utilizar licuadora o bien batidora, para ayudar a mezclar y para que leve como corresponda. Poner a fermentar la levadura en 100 cc. de agua y una cucharada de azúcar. Poner en la licuadora el agua tibia restante con la manteca y la levadura, comenzar a licuar y agregar a cucharadas las tres harinas, los huevos y por último la sal. La preparación debe quedar homogénea pero chirla.

Poner en una pizzera enmanteca o en tarteletitas para hacer pizzetas... Se hornean en horno moderado hasta dorar.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/pizza-3/>

106.- Pizza

Para 4 personas
500 g. de harina sin gluten
10 g. de sal
50 g. de mantequilla (Arg.: Manteca)
250 g. de agua
10 g. de levadura (o bien sustituir por bicarbonato)

Amasar todos los ingredientes juntos, hasta conseguir una masa fina y elástica.

Hacer una bola con la masa y dejarla reposar 30 minutos.

Dar forma a la masa con la mano y rellenar con los ingredientes a utilizar.

Cocer a horno fuerte.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=2010



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

107.- Pizza

1/2 kilo de la mezcla de tres harinas
350 cc de agua
Una cucharada de azúcar
75 gramos de mantequilla (Arg.: manteca)
Sal
50 gramos de levadura natural

En una licuadora, batidora o máquina de hacer pan (también se puede hacer a mano, pero con más músculo), poner el agua tibia con la mantequilla derretida y la levadura. Añadir la mezcla de harinas, la sal y el azúcar. Amasar bien, extender con el rodillo, y poner sobre una placa de horno espolvoreada con harina de maíz o mezcla de tres harinas. Cubrir con ingredientes "permitidos", y meter en el horno precalentado hasta que la masa esté hecha.

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

108.- Pizza

Colocar en un bol 25 grs. de levadura prensada. 1 cucharadita de azúcar y agua tibia hasta disolver la levadura completamente. Dejar reposar 15 minutos, incorporar 100 grs. de harina de arroz y 50 grs. de fécula de maíz, 2 cucharadas soperas de mandioca. Mezclar. Agregar más agua si fuera necesario para obtener una masa chirle.

Colocar la preparación en una placa de horno engrasada y cocinar en horno caliente. Retirar. Cubrir con la cubierta deseada y dar otro golpe de horno

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

109.- Pizza

1 taza de fécula de maíz,
1 taza de leche en polvo,
1 cucharadita de polvo de hornear, (permitido o ver receta)
1 huevo,
Sal,
Agua, c.s.
Aceite, c.s.
Salsa de tomate, c.s.
Muzzarella, c.s.
Todos las cubiertas que se le quiera agregar.

En un recipiente mezclar la fécula de maíz, leche en polvo, polvo de hornear, huevo y sal, agregando agua bien de a poquito hasta que quede una masa más bien blanda, esta se vuelca sobre un molde aceitado mediano. Llevar al horno y cuando este cocido a medias agregar la salsa de tomate. Ya cuando esta cocido del todo se agrega la muzzarella y/o las cubiertas que se le quieran poner a gusto.

<http://www.juntossintacc.8k.com/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

110.- Pizza

450 g de Agua o Leche.
1 Huevo.
1 c de Aceite.
Sal a gusto.
50 g Levadura Fresca.
500 g. premezcla sin gluten.

Mezclar bien el agua o la leche con el huevo y el aceite, incorporar a la premezcla, batir hasta lograr una mezcla lisa y sin grumos. Diluir la levadura con un poquito de agua agregar al batido. una vez incorporada colocar la mezcla en asadera apenas aceitada y con la ayuda de una espátula aceitada o simplemente con las yemas de los dedos aceitados acomodar la. Dejar levar y en cuanto empieza a levantarse poner al horno. Cocinar en horno moderado unos 15 minutos, retirar colocar salsa de tomate, volver al horno por 1 minuto . en este punto podemos retirarla de horno, dejar enfriar y guardar para otro momento o bien ponerle queso o muzzarella y poner al horno hasta fundirla.

http://www.noraskills.com/re_pizza.php

111.- Pizza.

2 tazas de fécula de maíz
1 huevo
Leche
1 taza de arroz hervido triturado
Sal

Se mezclan todos los ingredientes, debe ser media líquida la consistencia. Y en la Plancha caliente y aceitada, se coloca la mezcla con un cucharón. Se hace como si fuera un panqueque. lo único que queda más alto. A esas masas, después le pongo salsa de tomate, queso, aceitunas y todo lo que desee para la pizza. Se hacen rapidísimo, son muy ricas, son finitas, son económicas. Se puede guardar cocida la masa por tres días.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/1907>

112.- Pizza

50grs de levadura
1 cda de sal
1 cda de azúcar
300cc de leche tibia
500grs .de mezcla de tres harinas
1 cdta de agar agar (si tenes)
50 grs. de margarita

Mezclar la margarina derretida con la leche tibia, azúcar y levadura. Combinar las harinas con la sal y el agar agar. Unir los ingredientes secos con los líquidos, formar una masa dejar leudar hasta que duplique el volumen. Acomodarla en la pizzera enmantecada primero y luego que le pusieron manteca un poquitito de aceite y hornearla ligeramente. Sacarla ponerle el tomate y la muzzarella. Hornearla de nuevo. Salen 2 pizzas del tamaño de una pizzera de 28cm de diámetro. Y como donde vivo no consigo agar agar no le pongo nada. le pueden poner gelatina sin sabor que sería parecida a la función del agar agar.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/6121>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

113.- Pizza de Berenjenas

4 berenjenas medianas
4 tomates peritas
Queso muzzarella o sardo
Aceite, sal pimienta y orégano

Pelar con el pelapapas las berenjenas, cortar en rebanadas a lo largo de 1/2 cm. de espesor, acomodar sobre una pizzera aceitada
Pelar y despepitarse los tomates y cortarlos en brunoise (cuadraditos) agregarles los condimentos y un chorrito de aceite
Colocar sobre las berenjenas y llevar a horno fuerte durante aprox. 20 min. o hasta que las berenjenas estén tiernas
Espolvorear con uno o con los dos quesos rallados con el rallador de verduras y dejar hasta que el queso se funda aprox. 10 min.

114.- Pizza de Berenjenas

1 Kg. Berenjenas con piel cortadas en rodajas finas
2 Huevos batidos
1/2 Kg. Maicena
1 Rocio de Aceite en Sartén y en Asadera
1/4 Kg. Queso Port Salut o Mozzarella
1 pizca Orégano
1 taza Salsa de Tomates
3 dientes Ajo Encarnado (algo violeta)

Dejar remojar las rodajas de berenjena en agua fría un rato.
Rebozarlas y dorarlas en sartén:
Pasando cada rodaja x huevo y luego x maicena
Dorarlas sobre sartén rociada con aceite en aerosol
Cubrir asadera, ya aceitada, con las rodajas formando una alfombra que no deje ningún orificio. Unas sobre otras van a formar la masa.
Cubrir la alfombra de berenjenas con una capa de queso o mozzarella. **IMPORTANTE:** notar que se pone antes que la salsa de tomates.
Cubrir todo con una salsa de tomates hecha con los tomates y los dientes de ajo picados.
Al horno hasta que intuyamos que se derritió el queso.
Espolvorear con el orégano antes de servir.

Comentario: el queso es el responsable de que las rodajas de berenjena se unan unas con otras. Por eso, debe ir antes que la salsa de tomates.

Lo que recordamos de comer esta pizza es el característico gusto de la salsa de tomates hecha solo con ajo. El orégano le agrega el aroma a pizza.

<http://www.webconferencia.net/foros/gastronomia/recetas-para-celiacos-130091.html>

115.- Pizza de Fécula de Maíz y Harina de Arroz

200 gr. de harina de arroz
100 gr. de fécula de maíz
1 cucharadita de sal
1 sobre de levadura de cerveza en polvo

Diluya la levadura con el agua tibia, deje fermentar. Agregue las harinas, previamente tamizadas, forme una masa y deje levar. Estire y coloque en una pizzera, deje levar nuevamente unos minutos. Cocine de 5 a 10 minutos en horno caliente.

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

116.- Pizza de Fécula de Maíz y de Mandioca

8 cucharadas soperas de leche en polvo
14 cucharadas soperas de fécula de maíz
8 cucharadas soperas de fécula de mandioca
1 cucharada de polvo leudante
1 y ½ cucharada de aceite de maíz
Agua: un poco
Sal a gusto

Tamice los ingredientes secos varias veces, luego haga un hueco en el centro y coloque el aceite y el agua y forme una masa. Deje levar en un lugar cálido, estire y coloque en una pizzera, deje leudar nuevamente. Cocine 10 minutos en horno caliente.

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

117.- Pizza de Harina Maíz

1 taza de harina de maíz
2 huevos
1 hoja de laurel
4 cucharadas soperas de fécula de maíz
Sal a gusto
100 gr. de queso
50 gr. de aceitunas

Caliente 2 tazas de agua, agregue la hoja de laurel y deje hervir; agregue lentamente la harina de maíz (evitando la formación de grumos) revuelva lentamente hasta completar la cocción, retire del fuego y deje enfriar. Bata los huevos e incorpórelos a la polenta fría, agregue la fécula y mezcle bien hasta obtener una masa uniforme. Estire el placa aceitada (es conveniente aceitarse las manos) hornee al máximo durante 10 minutos

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

118.- Pizza de Harina de Garbanzos

250 g de harina de garbanzos
1 cucharadita de sal
3/4 l de agua
3 cucharadas de aceite
2 yemas
Aceite cantidad necesaria

Colocar la harina de garbanzos y la sal en un bol. Agregar poco a poco el agua batiendo con un batidor. Sin dejar de batir, añadir el aceite y las yemas. Dejar descansar entre 2 y 3 horas. En el momento de utilizar, aceitar generosamente una placa o pizzera, distribuir la mezcla y cocinar en horno moderado hasta dorar (conviene tamizar la harina de garbanzos antes de utilizarla para que no forme grumos. Al distribuir la pasta en la asadera debe quedar fina. Por lo tanto, hacerla en una placa grande. El horno debe estar caliente para lograr un color parejo y se cocine de ambos lados).

<http://www.mundorecetas.com/recetas-de-cocina/recetas-postp315248.html>

119.- Pizza de Mandioca

- 1 kilo mandioca.
- 2 huevos.
- 1 cucharadita grasa de cerdo o aceite. (Esp.: Manteca de cerdo o aceite)
- 1 cucharadita sal fina.
- 150 gramos de queso Paraguay o fundido.

• Para la salsa:

½ cucharadita de sal fina.
¼ Kg. de tomates pelados.
1 pizca de pimienta.
Orégano a gusto.

1. Pelar y hervir la mandioca. Pasar por la máquina y molerla. Amasar con los huevos, la sal y la grasa.
2. Aceitar una pizzera grande (31 cm. mas o menos) con la mitad del aceite.
3. Extender la masa formando reborde. Cubrir con rebanadas de tomate y queso. Mezclar el resto del aceite con sal, pimienta y orégano.
4. Rociar la pizza. Llevar a horno muy caliente (250 grados) durante 15 minutos y ya está.

120.- Pizza de Mijo

4 tazas de mijo cocido
1 cebolla rallada
2 cucharadas de ricota (Esp.: Requesón)
Sal.

Mezclar y verter en asadera aceitada. Hornear. Cubrir con 1/2 Kg. de tomates maduros cortados en rodajas. Condimentar. Adornar con morrones cocidos, cubrir con mozzarella rallada. Volver al horno hasta derretir el queso.

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



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

121.- Pizza (Masa de Ricota)

Colocar en la batidora 30 grs. de levadura, 200 c/c. de agua tibia, sal y 1 cucharada de azúcar, agregar 3 cucharadas de aceite, 1/2 taza de ricota (Esp.: Requesón) y 150 grs. de harina. Accionar la batidora y verter esta preparación sobre otros 150 grs. de harina. Mezclar.

Colocar esta masa en una pizzera engrasada y enharinada y dejar leudar en sitio tibio. Cocinar en horno de temperatura máxima durante 15 minutos. Retirar la pizza y cubrirla con la cubierta deseada. Gratinar por un momento.

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

122.- Pizza de Verdura

Masa:

50 grs. de levadura fresca,
300 cc. de leche tibia,
1 cda. de sal,
100 grs. de manteca (Esp.: mantequilla),
500 grs. de mezcla de 3 harinas.

Relleno:

c/n de salsa de tomate,
2 atados de espinaca,
1 taza de salsa blanca,
2 dientes de ajo,
200 grs. de muzzarella picada.

Licuar la levadura, la sal, el azúcar y la leche tibia; agregar la mitad de la harina y seguir licuando unos segundos, incorporar el resto de la harina y revolver con una cuchara de madera. Extender la masa en una pizzera aceitada, tapar con un nylon o repasador y dejar leudar. Colocar la salsa de tomate y hornear durante 10 minutos. Cocinar la espinaca, exprimirla y picarla, mezclarla con la salsa blanca y el ajo picado. Cubrir la pizza precocida con la preparación de espinaca y colocar la muzzarella picada encima. Hornear nuevamente hasta que el queso se derrita.

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

123.- Pizza Dietética

150 gr. de harina de arroz común
25 gr. de harina de mandioca
25 gr. de levadura (permitida)
1 cda. de aceite
1 cdita. de sal
Agua, cantidad necesaria

Colocar en un bol las dos harinas, ahuecar el centro y agregar la levadura disuelta en 1/2 taza de agua tibia, el aceite, la sal y agua hasta formar una masa cremosa. Cubrir con esta preparación una pizzera aceitada, agregar tomates cubeteados, aceitunas y queso a gusto. Cocinar en horno moderado

http://www.eumar.com.ar/hogar/opcion/t_diet11.htm



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

124.- Pizza Diferente

1 Kg. de papas,
50 grs. de manteca (Esp.: mantequilla),
1/2 Kg. de tomates,
400 grs. de queso mozzarella,
Sal y orégano a gusto.

Hervir las papas, escurrirlas, hacer un puré e incorporar la manteca; mezclar bien. Colocar la mezcla en la pizzera previamente humedecida. Cubrir la preparación con pulpa de tomate, condimentada con sal y orégano. Disponer el queso cortado en rodajas y llevar a horno caliente durante 15 minutos.

Comentario: El puré se puede reemplazar por arroz hervido. También se puede cubrir la pizza con huevo duro picado, fetas de jamón, morrones, aceitunas, etc. Tener en cuenta que esto aumentará el valor calórico de la preparación. 1 porción aporta 320 calorías, 28 grs. de hidratos de carbono, 14 grs. de proteínas, 17 grs. de grasas, vitamina A, potasio, calcio y magnesio

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/10/>

125.- Pizza Especial

Receta de Luly Lang,

También se puede freezar de la forma acostumbrada

Se puede usar el puré de papas que viene en copos (apto celiacos)

*No olvidar que todos los ingredientes que se usan deben ser "Aptos para Celiacos"

800 gr. de puré de papas (sin nada solo papas pisadas)
4 yemas
4 claras batidas a nieve
2 cucharadas de harina de arroz
Sal, pimienta
Cubierta sugerida
Panceta (tocino) ahumada, apta celiacos, o jamón
Rodajas de tomates
Queso para pizza apto celiacos, rallado o cortado en tiras finitas
Aceitunas verdes y negras (olivas)
Orégano fresco, o albahaca

Colocamos en agua fría y sal, 1 kilo de papas enteras y con cáscara, esta sería la cocción correcta para lograr un puré cremoso.

Cocinamos hasta que la papa esta tierna. Luego pelamos y formamos el puré, dejamos entibiar.

Agregamos las yemas, mezclamos; incorporamos las 2 cucharadas de harina de arroz, mezclamos muy bien y por ultimo, las claras batidas a nieve, mezclando suavemente.

Colocar esta mezcla en una pizzera enmantecada o aceitada o cubierta con papel manteca., distribuimos bien, que quede pareja, queda "gordita", pero al cocinarla se baja, queda mas delgada.

Lo ideal es hacer primero una cocción a blanco. Cocinarla 10 minutos así sola, sin cubierta, se va a ir dorando levemente, debe formar "piso" si no estamos seguros que forme piso, la cocinamos en el piso del horno 5 minutos, de los 10 minutos totales

La cubierta puede ser cualquiera que nos guste.

La autora de la receta eligió panceta ahumada apta celiacos, coloco por encima rodajas de tomate fresco (se puede reemplazar por una salsa de tomates), coloco por encima mozzarella apta para celiacos, rallada gruesa, aceitunas verdes y negras y hojitas de orégano fresco o albahaca o la hierbas que nos gusten.

Llevar nuevamente a horno bien caliente, por espacio de 20 minutos más, depende de cada horno.

Al sacarla del horno agregarle más hierbas y más aceitunas

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=3867557>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

126.- Pizza Feria del Plato

50 grs. de levadura (marca permitida),
300 cc. de leche tibia (no caliente),
1 cdita. de sal fina,
2 cdas. de azúcar,
100 grs. de manteca (Esp.: mantequilla) blanda,
500 grs. de mezcla de las tres harinas.

Poner en la licuadora la levadura, la sal, el azúcar y la leche tibia. Licuar 15 seg. y agregar la mitad de la harina; y volver a licuar 15 seg. más. Luego, incorporar a ésta mezcla el resto de harina y revolver con cuchara. Extender con las manos la mezcla en pizzera bien aceitada, tapar con nylon y apoyar sobre hornalla apagada (horno encendido). Dejar levar un poco y luego colocar la salsa de tomate. Cocinar en horno fuerte hasta que los bordes estén levemente dorados. Sacar del horno y colocar el queso; hornear unos minutos más, hasta que el queso se derrita.

Salsa de tomates:

Licuar tomates frescos cortados por la mitad, junto con cebolla, sal, pimienta y orégano. Hervir 15 minutos. Luego, agregar aceite y colocar sobre la pizza.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/pizza-feria-del-plato/>

127.- Pizza Tricolor

Levadura 30 gramos
Agua tibia 1 taza
Sal y pimienta a gusto
Harina de arroz 100 gramos
Fécula de mandioca 100 gramos
Almidón de maíz 200 gramos
Margarina 100 gramos
Tomates 2
Aceite 2 cucharadas
Albahaca 10 hojas
Queso fresco 250 gramos
Tomates cherry opcional para decorar

Disolver la levadura en el agua tibia.

Mezclar 1 cucharadita de sal con la harina de arroz, la fécula de mandioca y el almidón de maíz.

Incorporar la margarina derretida y fría y preparar una masa suave.

Disponer la masa en una pizzera pincelada con margarina y dejar leudar 30 minutos.

Para la salsa: pelar los tomates (sumergirlos en agua caliente), retirar las semillas y picarlos. Mezclar el tomate con el aceite, salpimentar y cubrir la pizza.

Hornear 30 minutos y retirar

Disponer sobre la pizza el queso en láminas y hornear 5 minutos. Decorar con albahaca y tomates cherry. Servir.

<http://www.clarin.com/suplementos/ollas/2005/07/28/o-00601.htm>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

128.- Pizza Verde

(Rinde 6 porciones)

Espinaca 100 gr

Brócoli 100 gr

1 huevo

50 gr de queso descremado cuartirolo

30 gr tomate

Orégano, pimienta, ajo.

Cocinar las espinacas y el brócoli, picar y escurrir.

Procesar las verduras con el huevo y colocar la preparación en una pizzera rociada con aceite vegetal y hornear.

Condimentar el puré de tomates.

Cubrir la pizzeta con salsa y el queso cortado y llevarla al horno fuerte hasta que se funda el queso.

<http://www.erecetas.com.ar/>

129.- Pizzetas

1 taza de harina de maíz

1 taza de fécula de maíz

1 taza de mandioca

1 cucharada de aceite

1 cucharada de levadura

sal y agua tibia cantidad necesaria.

Mezclar todo los ingredientes. Disolver la levadura en el agua tibia y agregarla a los demás ingredientes.

Dejar descansar la masa en lugar tibio. Formar las pizzetas sobre placas aceitadas. Dejar levar nuevamente en lugar tibio Cocinar en horno mediano y:

a) cubrir con salsa de tomates, rodajas de mozzarella y gratinar en horno fuerte

b) cubrir con cebolla cocida al vapor, roquefort rallado y gratinar. Decorar con aceitunas negras.

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



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

130.- Pizza sin Gluten

- 400 gr. de maicena
- 100 gr. de harina de maíz
- 30 gr. de levadura de panadero
- ½ litro de agua
- ½ cucharadita de sal

Una vez troceada la levadura, diluirla en un cuenco con agua tibia.

Mezclar con la harina de maíz, la maicena, la sal y el agua hasta obtener una bola.

Después, dejar que repose durante 2 horas.

Estirar la pasta con un rodillo y forrar con ella el molde que se vaya a utilizar. Rellenarla con la guarnición favorita y pasarla 20 minutos por el horno a fuego medio-alto.

Rellenos para pizza de salchichas y champiñones:

4 salchichas grandes,
1 cebolla en aros finos,
100g de champiñones frescos laminados,
250 g de salsa de tomate
Queso para fundir.

De gambas y espárragos:

1 bote de espárragos naturales,
100 g de beicon,
200g de gambas peladas y cocidas,
250 g de salsa de tomate
Queso para fundir.

De atún y maíz:

1 lata de atún.
1lata de atún en aceite,
1 cebolla cortada en aros,
100g de maíz,
250g de salsa de tomate
Queso para fundir.

De chorizo y queso:

250g de salsa de tomate,
100 g de chorizo,
Aceitunas
Queso para fundir.

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



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

131.- Polenta

1 taza de harina de maíz (marca permitida),
3 tazas de agua,
1 cda. de aceite por litro.

Al agua o al caldo agregarle una cucharada de aceite por litro y, cuando esté hirviendo, agregar en forma de fina lluvia, el harina de maíz, a la vez que se revuelve con cuchara de madera para que no se agrume. Al principio, usar fuego fuerte y luego pasar a fuego bajo.

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

132.- Polenta, Preparación Básica

En dos litros de agua hirviendo deje caer como lluvia, unas dos tazas de polenta.

Sin dejar de revolver, añada una cucharada de mantequilla y sal.

Siga revolviendo hasta que se vea el fondo de la olla.

Ponga en moldes o fuente y deje reposar por 20 minutos.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=65&busqueda=30/08/2006%20:22:40&tip=Polenta&tip2=POLENTA,%20PREPARACION%20BASICA

133.- Polenta a La Pizzaiola

120 grs. de harina de maíz o polenta,

1 cda. de aceite,

Salsa de tomate c/n,

Queso fresco c/n,

Sal y orégano a gusto.

Cocinar la harina de maíz en un litro de agua hirviendo, con sal y aceite. Retirar del fuego, extender la preparación en una pizzera previamente aceitada. Cubrir con salsa de tomate, queso fresco y espolvorear con orégano. Cocinar en horno bien caliente y servir.

Comentario: Esta preparación aporta por porción: 180 calorías, 50 grs. de hidratos de carbono, 40 grs. de proteínas y 95 grs. de grasas; además contiene vitaminas del complejo B, vitamina A, fósforo, potasio y calcio

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/11/>

134.- Polenta Cremosa con Verdeo

- 1 taza de polenta
- 2 Y 1/2 taza de caldo de verdura
- 2 Y 1/2 taza de leche descremada.
- 3/4 taza de cebolla de verdeo picada.
- 3 cucharadas de perejil picado.
- Sal marina
- Pimienta.

Mezclar la polenta con el caldo, la leche y sal a gusto. Llevar a hervor sin dejar de revolver con cuchara de madera.

Cocinar 15 minutos en un hervor suave hasta que espese y esté cocida, revolviendo continuamente.

Incorporar la cebollita de verdeo y el perejil.

Ajustar la sal y la pimienta y servir bien caliente.

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

RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

135.- Polenta Gratinada

1 taza de polenta,
750 cc. de leche,
50 grs. de manteca (Esp.: mantequilla),
2 huevos,
Orégano, sal y pimienta a gusto,
1/2 taza de queso rallado,
c/n de salsa de tomate.

Preparar la polenta con la leche; cuando esté cocida, retirarla del fuego y agregarle 30 grs. de manteca (mantequilla), los huevos, la mitad del queso rallado, sal, pimienta y orégano. Colocar en una placa enmantecada, alisar la superficie, dejar enfriar y cortar cuadrados con un cuchillo o con un cortapastas. Colocar las porciones de polenta en una placa enmantecada, espolvorear con el resto del queso rallado y rociar con 20 grs. de manteca derretida. Gratinar 5 minutos en el horno. Servir caliente, rociado con salsa de tomate.

Comentario: Tener en cuenta que el queso y la salsa de tomate deben ser de marcas permitidas. La salsa puede elaborarse con tomates frescos. Si se desea, se puede agregar queso tipo cuartirolo a la polenta; pero esto aumentará el valor calórico de la preparación. Una porción (1/2 plato playo) aporta 490 calorías, 48.5 grs. de hidratos de carbono, 20 grs. de proteínas, 23 grs. de grasas, vitaminas A, D, B12, calcio, fósforo y potasio.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celicos/page/11/>

136.- Polenta Grillada

Gentileza Buenos Aires Natural Chef

500 g Polenta
4 Tomates perita
4 Hongos portobello
250 g Brócoli
250 g Tofu (queso de soja)
1/2 taza Perejil
1 diente Ajo
C/n Sal marina
C/n Aceite de oliva
1/2 cucharadita Orégano

1. Preparar la polenta según indica el producto (entre 3 y 4 partes de agua por cada una de polenta). Inmediatamente de cocida colocarla en una bandeja aceitada no muy grande de aproximadamente 1 cm. de altura. Dejar enfriar y cuajar. Reservar fuera de la heladera.

2) Cortar el tofu en círculos (con un cortante) en círculos de 1 cm. de espesor también. Reservar.

3) Cortar rodajas de tomate perita del mismo diámetro que el tofu y de 1 cm. de espesor. Condimentar con pizca de sal y orégano. Reservar.

4) Hervir 1 minuto en agua hirviendo el brócoli, retirarlo y enfriar en agua helada. Reservar unas flores para decorar. El resto pasarlo a una procesadora y procesar hasta hacer un puré junto con 1/2 diente de ajo, 1 cucharada de aceite de oliva y sal marina. Reservar

5) Colocar una plancha o sartén en el fuego y cocinar vuelta y vuelta (dorar ligeramente) los círculos de polenta, el tofu y el hongo portobello sin el pie. Condimentar con poca sal y armar en plato haciendo capas. Primero la polenta, luego el tofu, sobre éste el tomate y después el hongo portobello, terminando con el puré de brócoli.

6) Preparar en la procesadora una salsa con el perejil, el 1/2 diente de ajo restante, sal y aceite de oliva hasta textura cremosa.

7) Condimentar con esta salsa la preparación (desde arriba) y decorar también el plato.

8) Servir con una flor de brócoli arriba.

http://www.celico.com.ar/notas/receta_4.html





RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

137.- Polenta a La Napolitana

½ Kg. de Salchichas
2 Cebolla mediana (cortadas chiquitas)
1 diente de ajo (picado)
Pimienta
Queso Parmesano rallado
Tomate al natural (1 lata)
Aceite o manteca (Esp.: mantequilla)

Rehogar las cebollas con el ajo. Agregar el tomate picado. Agregar las salchichas sin piel o en trocitos. Salpimentar a gusto. Cocinar a fuego moderado. Colocar todos estos ingredientes sobre un disco de polenta con un piso de queso parmesano.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/polenta-napolitana/>

138.- Polenta de Choclo (Mbaipy Avatiky)

Plato invernal especial.
Ingredientes
-3 cucharadas de aceite.
-1 cebolla.
-1 cucharadita llena de sal gruesa. (Esp.: Sal gorda)
-1 cucharadita de azúcar.
-1 taza de agua.
-2 tazas de leche.
-12 choclos rallados o molidos. (Esp.: Maíz)
-1 rebanada de queso Paraguay ó queso fresco.

Calentar el aceite. Freír la cebolla. Agregar la sal, azúcar, agua y el choclo molido disuelto en leche. Revolver continuamente dejando hervir diez minutos. Retirar del fuego. Agregar el queso desmenuzado. Servir con bife, asado o salsa de tomate. Nota: Con la polenta de choclo se puede hacer la misma variedad que con la de maíz, es decir: con carne, con carne vieja, cerdo, etc. El choclo no debe ser tan tierno. Si tuviere la cáscara muy gruesa, desleír una vez rallado, con el agua y la leche y pasar por colador. *Mbaipy (polenta); avatí (maíz); ky (tierno/ verde)

139.- Polenta y Atún

1/2 Kg. Polenta
1 cda. Mantequilla (Arg.: Manteca)
2 tarros de atún en aceite
1 taza de cebollitas perla
Orégano
Aceite de oliva
Sal

Prepare la polenta y póngala en un fuente. Deje enfriar. Coloque el atún en un fuente y salpimente. Corte las cebollitas en mitades y sofría en aceite por 10 minutos. Junte con el atún, espolvoree orégano y corrija la sal. Corte la polenta en trozos y disponga sobre el plato. Sobre ésta vierta un porción de atún y cebollitas. Sirva de inmediato.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=67&busqueda=30/08/2006%20:22:40&tip=Polenta&tip2=POLENTA%20Y%20ATÚN



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

140.- Polenta y Champiñones

1/2 Kg. Polenta
2 bandejas de champiñones
2 dientes de ajo
Aceite de oliva
1 cda. mantequilla (Arg.: Manteca)
Sal
Pimienta

Prepare la polenta como se indica en la receta base.
Limpie los champiñones y córtelos en escalopas finas.
Pele los ajos y píquelos finamente.
En una sartén con aceite fría los ajos y luego añada los champiñones.
Deje que se salteen bien.
Corte la polenta en bastones de uno a dos cm. de espesor y vierta sobre ellos los champiñones salteados.
Sirva de inmediato.
http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=68&busqueda=30/08/2006%20:22:40&tip=Polenta&tip2=POLENTA%20Y%20CHAMPIÑONES

141.- Polenta y Peperoni

1/2 Kg. Polenta
1 cda. Mantequilla (Arg.: Manteca)
2 pimientos verdes
2 pimientos rojos
Aceite de oliva
Sal

Lave y corte los pimientos en tiras finas, retirando toda la parte blanca.
En una sartén con aceite bien caliente fría los pimientos durante 20 minutos a fuego medio, revolviendo ocasionalmente y evitando que se quemen demasiado.
Salpimiente a gusto.
Prepare la polenta, póngala en una fuente para el horno.
Cuando esté tibia, corte en trozos medianos y sirva acompañada de los pimientos fritos.
Sirva de inmediato.
http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=69&busqueda=30/08/2006%20:22:40&tip=Polenta&tip2=POLENTA%20Y%20PEPERONI

142.- Quesadillas

½ Kg. de harina de arroz,
½ Kg. de azúcar,
6 huevos,
125 gr. de mantequilla (Arg.: manteca),
125 gr. de requesón (Arg.: ricota),
125 gr. de queso,
125 gr. de manteca (Arg.: grasa)
2 cucharaditas de polvo leudante permitido

Primero se remuele bien el queso con la mantequilla y el requesón, luego se le revuelve el azúcar y de una en una se le revuelven las yemas, todo esto se mezcla con la harina previamente cernida junto con el polvo leudante, todo esto bien amasado se le agregan las claras batidas a punto de turrón y se pone en moldes enmantecados y enharinados para meterlos al horno.

143.- Quesadillas

Solo hay que meter en la tortilla mexicana un trozo de queso y echarla en una sartén sin aceite para que se derrita el queso, tambien podéis meterla un minuto en el microondas que sale incluso mejor, podéis utilizar el queso que queráis, pero sabe mejor con quesos algo fuertes.

Los mexicanos meten en las quesadillas una hoja que en España no se encuentra, esta hoja es muy parecida a la del te, hay gente que en su lugar prefiere poner unas hojitas de cilantro.

Si os gusta el picante las enchiladas están muy ricas con un poquito de salsa verde o con un trocito de chile restregado en la tortilla

Si las queréis algo mas nutritivas podéis hacer quesadillas de champiñones (pasar los champiñones cortados en laminas por una sartén con aceite y los metéis junto al queso), tambien de jamón york, bacón, chorizo,... (En estos casos solo tenéis que meter el ingrediente junto al queso en la tortilla y calentar)

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=3565405>

144.- Quiche de Cebollas y Queso

Gentileza Editorial Evia
6 Porciones

10 cucharadas de almidón de maíz
4 cucharadas de semita de maíz
4 cucharadas de fécula de mandioca
60 g de margarina untable Light
1 cucharada de sal
1/2 taza de agua

Para El Relleno:

4 cebollas grandes
4 cucharadas de queso untable descremado
4 cucharadas de queso rallado
1 huevo duro picado
1 huevo
1 cucharadita de mostaza
A gusto sal y pimienta
180 g de láminas de muzzarella
Cantidad necesaria: rocío vegetal

1. Colocar en un bol el almidón, la semita y la fécula. Añadir la margarina untable junto con la sal y hacer migas. Verter el agua, formar la masa y dejarla descansar en la heladera durante 1 hora.
2. Picar las cebollas y rehogarlas en rocío vegetal hasta que estén transparentes. Mezclarlas con el queso rallado y el huevo duro picado.
3. Batir el huevo con el queso descremado y la mostaza. Incorporarlo a la preparación anterior y salpimentar.
4. Estirar la masa y acomodarla en una tartera. Esparcir el relleno encima y cubrirlo con láminas de muzzarella.
5. Hornear la tarta entre 30 y 40 minutos a temperatura moderada.

Composición Por Porción
Hidratos de carbono: 42 g
Proteínas: 13 g
Grasas: 13 g
Calorías: 352

http://www.celico.com.ar/notas/receta_2.html





RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

145.- Quiche con Harina de Quinoa

100 grs. Harina de Quinoa
100 grs. de 3 harinas
75 grs. Mantequilla (Arg.: manteca) o margarina
1 huevo

Mezcle las harinas con la mantequilla y procese.
Luego agregue el huevo y mezcle hasta que se forme la masa.
Ponga la masa en el refrigerador durante 30 minutos.
Enmantequille un molde, ponga la masa y rellene con lo que desee.

Ejemplo:

50 grs. de tocino
1 cda. Mantequilla (Arg.: manteca)
½ taza de leche
3 huevos
¼ de queso rallado
Sal y pimienta

El tocino picado se fríe en la mantequilla, se retira del fuego y se junta con la leche, huevos batidos, queso, sal y pimienta; con esto se rellena la quiche y se pone 20 minutos al horno hasta que cuaje.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=451&busqueda=30/08/2006%20:09:35&tip=Harina%20de%20Quinoa&tip2=QUICHE%20CON%20HARINA%20QUINOA%20-%20SIN%20GLUTEN

146.- Ravioles

Masa:

1/2 taza de fécula de mandioca,
Una taza de fécula de maíz,
1 taza de leche en polvo,
25 grs. de manteca, (Esp.: Mantequilla)
1 huevo,
Sal.

Chuño:

100 cc. de agua y una cucharada de fécula de mandioca.
Relleno:
250 grs. de ricota, (Esp.: Requesón)
1 yema,
Queso rallado a gusto,
Sal,
Nuez moscada

Cocer la cucharada de mandioca en el agua hasta obtener una mezcla transparente (chuño). Cernir los ingredientes secos y colocarlos en la mesada. incorporar la manteca derretida. el huevo y el chuño tibio. Amasar, si fuera necesario Agregar un chorrillo de agua. Dividir la masa en dos. Estirar los dos bollitos. Marcar una tapa con el palo especial para ravioles. Colocar en cada cuadradito una cucharadita de relleno. Cubrir con la otra tapa. Marcar nuevamente y cortar con la ruedita. Cocinar en agua hirviendo con un chorrillo de aceite. Cocinar unos minutos. Colar cuando estén bien inflados. Cubrir con salsa a gusto. Rinde entre 2 y 3 porciones.

Esta masa sirve también para preparar tallarines y tapas de tartas o pasteles

[http://groups.msn.com/RecetasSecretosySabores/recetasparaceliacos.msnw?action=view_list&viewtype=0&row=70&so](http://groups.msn.com/RecetasSecretosySabores/recetasparaceliacos.msnw?action=view_list&viewtype=0&row=70&sortstring=)
[rtstring=](http://groups.msn.com/RecetasSecretosySabores/recetasparaceliacos.msnw?action=view_list&viewtype=0&row=70&sortstring=)



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

147.- Ravioles Caseros, Capelettis, Agnolotis, Etc. Todas Pastas Rellenas.

250 gr de Almidón de Maíz.
125 gr de Almidón de Mandioca
125 gr de Leche en polvo Entera.
2 huevos.
Manteca 50 gr o 2 cdas de aceite.
Sal, pimienta, nuez moscada a gusto.
1 cdas de queso rallado (optativo)

Chuño blanco:

150 cc de Leche.
4 cds soperas de Almidón o Harina (es lo mismo) de Mandioca.
Rinde 5 porciones.
Cocción 5 a 7 minutos desde que vuelve a romper el hervor luego de puestos en el agua hirviendo.
Sirve para empanadas y lasagna.
Pintar con huevo adentro en los bordes para que se peguen las tapitas. Nunca con agua.

Relleno fácil de hacer:

Acelga o espinaca 400 gr.
300 gr de Ricota.
2 cdas de queso rallado.
Sal y pimienta (o jengibre en polvo (de listado) o rayarlo uno).

Salsa, al que queira, queda muy rico con salsa pariesien, queso cremoso, reggianito y jamón y crema.
La masa queda barbara y se pude trabar bien con al mano y darle la forma que quieras.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/115>

148.- Ravioles Con Carne

Masa

300 grs. de premezcla de harina sin gluten
75 grs. de harina de quínoa
30 grs. de harina de mandioca
2 huevos
1 yema de huevo
Sal a gusto

Relleno

300 grs. de pollo ganso
100 grs. de posta negra o rosada molida sin grasa (o tártaro)
1 cebolla frita y picada finamente
1 cucharadita de ciboulette
250 grs. de ricotta (Esp.: Requesón)
Sal y pimienta a gusto

* Para la masa, trabajar rápidamente todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea, suave y que no se pegue en las manos.
Dejar reposar la masa envuelta en film plástico por 15 minutos para que logre mejor consistencia.
Trabajar la masa de a poco (para que no se seque), formar ravioles "en forma rectangular o como empanaditas" y rellenar. Sellarlos con un poco de yema batida (no usar agua) de tal manera que queden bien cerrados y no se salga el relleno al momento de la cocción. Una vez hechos, extenderlos en un lugar seco y con un poco de harina para que no se peguen. Cocinar los ravioles en abundante agua salada durante unos 5 ó 6 minutos.

* Para el relleno, cocinar en una cacerola por unos 40 minutos (para que quede a punto) el pollo ganso en salsa de tomate. Picar y pasar por la procesadora.
En un sartén saltera la carne molida con un poco de aceite preferentemente de oliva. Pasa por la procesadora de alimentos.
Juntar todo en un bol y mezclar con el resto de los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea y suave.

Si falta humedad se puede agregar un poco del jugo de la cocción de la carne.

Nota: Este relleno sirve para ravioles, canelón, panzotti o cualquier masa de su gusto.

<http://www.terra.com.pe/mujer/dietas/37/37537.html>

149.- Ravioles de Ricota

1 taza de harina Sin T.A.C.C.,
½ taza de leche en polvo,
1 cdita. de sal,
Agua hirviendo, cantidad necesaria.

Tamizar la harina Sin T.A.C.C. con la leche en polvo y la sal, y añadir agua hirviendo hasta formar un bollo. Volcar en la mesada y amasar, incorporando un poco de harina hasta obtener una masa elástica y lisa. Una vez fría la masa, estirarla bien finita y rellenar.

Relleno: Rellenar con ricota condimentada con sal, pimienta, nuez moscada y queso rallado. Estirar la masa bien fina y marcar, sin cortar, con la ruleta corta ravioles. Pintar con yema batida toda la masa. Dentro de las marcas colocar trocitos de relleno y tapar. Cortar presionando bien los bordes.

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

150.- Rollitos de Tortilla con Arroz Integral

(Para 4 personas)

6 huevos.

Aceite y sal.

Para el relleno:

200 gramos de arroz integral.

¼ de pimiento rojo.

¼ de pimiento verde.

¼ de cebolla.

4 cucharadas de aceite de oliva.

Sal.



Remojamos durante 1 hora antes el arroz integral en agua fría. Rehogamos en una cazuela baja con el aceite de oliva, la cebolla y los pimientos finamente picada (en brunoise, picadito en cuadrado pequeño) a fuego suave.

Deslavamos el arroz integral, escurrimos y añadimos a la cazuela, removiendo a menudo para que se tueste el arroz sin pegarse a la cebolla y pimientos.

Añadimos el agua al arroz integral dejando que hierva durante cinco minutos.

Pasado este tiempo bajamos el fuego al mínimo, ponemos a punto de sal y tapamos la cazuela sin remover hasta que el arroz integral haya absorbido toda el agua y esté tierno -aproximadamente 25 minutos-.

A continuación, calentamos un poco de aceite en una sartén pequeña y hacemos las 4 tortillas redondas echando el relleno de arroz en el centro de cada una.

Enrollamos las tortillas y dejamos templar antes de cortar. Presentamos en pequeños rollitos.

151.- Sopa Paraguaya

- 1 cebolla mediana picada fino
- Aceite o manteca, cantidad necesaria (Esp.: Mantequilla)
- 1 litro de leche hervida
- 175 gr de semita de maíz
- 250 gr de queso de tipo Caurtirolo o Port Salut, en trocitos
- 3 huevos grandes batidos
- Sal marina fina
- Nuez moscada a Gusto

Rehogar la cebolla en aceite hasta que quede transparente; agregar la leche, calentara y añadir en forma de lluvia la harina, mientras se revuelve rápidamente con cuchara de madera, sobre fuego bajo, hasta cocinar la harina.

Condimentar a gusto y retirar del calor. Inmediatamente añadir el queso, revolver batiendo hasta que se derrita y entibie la preparación. Agregar los huevos bien batidos con un poco de sal y continuar batiendo con cuchara de madera.

Aceitar bien una fuente de horno, tipo asadera, de unos 25x35 cm y volcar en ella la preparación.

Cocinarla en horno moderado, hasta que se note firme y esponjosa, a la vez rociando la superficie con aceite hasta dorarla.

Servirla caliente o fría cortada en cuadrados.

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



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

152.- Sorrentinos

1 taza de harina Sin T.A.C.C.
½ taza de leche en polvo
1 cdita. de sal
Agua hirviendo, cantidad necesaria.

Tamizar la harina Sin T.A.C.C. con la leche en polvo y la sal, y añadir agua hirviendo hasta formar un bollo. Volcar en la mesada y amasar, incorporando un poco de harina hasta obtener una masa elástica y lisa. Una vez fría la masa, estirarla bien finita y rellenar.

Relleno:

Rellenar con jamón cocido (marca permitida) picado, queso port salut y mozzarella picados. Sobre la masa estirada, hacer marcas con un vaso chico y dentro de esas marcas colocar bollitos de relleno, pintar con yema batida los bordes y tapar con masa. Formar los bordes, apretando bien alrededor del relleno y cortar con el vaso con el que hicimos las marcas. Presionar nuevamente los bordes.

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

153.- Sorrentinos

1 1/2 tasa de harina premezcla,
1/2 tasa de leche en polvo,
Mezclar y agregar agua HIRVIENDO,

Hacer el bollo, estirar, queda una masa espectacular, súper tierna, el relleno se los dejo a criterio,, jamón y queso, roquefort, verduras,, lo que quieran,, después les paso la foto,, a,,, para cortarlos y armarlos usamos un aparatito de plástico que arma de a 8 sorrentinos,,,

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/5848>

154.- Soufflé de Semita de Maíz

Aceite un poco
Queso rallado 1 taza
Yema de huevo 3 uds.
Agua hirviendo 1 lt.
Jengibre a gusto
Clara batida a nieve 3 uds.
Sal marina a gusto
Semita de maíz 1 taza

Remojar la semita. Aparte, poner el agua salada con el aceite y cuando rompe el hervor, agregar la semita y cocinar 10 minutos.

Agregar el queso rallado y las yemas batidas. Cuando la preparación se desprenda de la olla, sacar del fuego y dejar entibiar. Incorporar las claras de huevo batidas a punto de nieve con movimiento envolvente. Volcar la preparación en una fuente para horno, aceitada. Hornear 20 minutos sin abrir el horno y servir de inmediato.

<http://www.pugliacocina.com/asp/Receta.asp?idreceta=809>

155.- Spaghetti Carbonara

Para 4 personas

- 300 g de spaghetti sin gluten
- 200 g de panceta fresca o bacón
- 5 huevos
- 80 -100 g de parmesano rallado
- 2 tetrabrick pequeños de nata líquida (total 500 cc de crema de leche)
- Pimienta negra recién molida al gusto

Dorar la panceta en aceite. Aparte, en un bol mezclamos los huevos con el queso, la nata, la sal y la pimienta negra molida.

Cocemos la pasta en abundante agua fría. Una vez hecha la escurrimos bien y salteamos con la panceta. Rehogamos un instante y vertemos en el bol con el resto de la mezcla.

Mezclamos rápidamente y servimos.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1945

156.- Spaghetti con Solomillo y Mango

Un solomillo de cerdo de 400gr.aprox.

Un mango maduro.

100Grs. de pasta S/G.

35 Grs. de azúcar moreno.

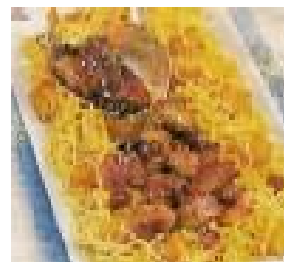
2 cucharadas de pasas de corinto.

2 cucharadas de harina de maíz.

2 cucharadas de brandy.

5 cucharadas de aceite de oliva.

1 limón y sal al gusto.



Corta el solomillo en tacos, sazónalos y rebózalos con la harina. Pon en una

sartén el aceite y cuando este muy caliente, añade los trozos de carne , dorarlos durante 5 minutos y luego baja el fuego a temperatura media, añade las pasas y síguelo haciendo durante unos minutos y resérvalos.

Pon a cocer en un puchero alto dos litros de agua con dos cucharaditas de sal, y un poco de aceite para que no se pegue la pasta, cuando este al dente escurrela. Pela los mangos, córtalos en taquitos y báñalos con el zumo del limón, resérvalos vigilando que queden bien impregnados

En la misma sartén y a fuego suave saltea los trozos de mango y añade el azúcar moreno, remueve para que se caramelicé y añade el brandy. Mantenlo así hasta que se reduzca, añade la carne y las pasas para que se caliente.

Presenta la pasta en una fuente alargada separando las cintas para que no este apelmazada, vierte el contenido de la sartén encima de la pasta para que coja sabor, y buen provecho.

Notas:

Servir todo bien caliente Para acompañar este menú elige un vino tinto joven

http://www.celiacosferrolterra.com/celiacosferrolterra/index.php?option=com_garyscookbook&Itemid=29&func=detail&id=3



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

157.- Spätzle o Nockerln (Ñoquis de Harina)

250g premezcla,
1 huevo,
125cc leche,
1 cdita.
Polvo leudante,
Agua cantidad necesaria.

Esta especialidad centroeuropea, económica y nutritiva, se sirve con carnes rojas o pollo con salsa. Se puede preparar una cantidad mayor, hervidos y conservarlos en el freezer. Preparar la masa algo más fluida que la de fideos. Batirla hasta que haya burbujas. Dejar reposar. Calentar agua con sal hasta punto ebullición. Poner la masa sobre una tabla mojada con agua caliente. Sacar con el lomo de un cuchillo o con una cucharita trocitos de masa y dejarlos caer en el agua hirviendo. Hervir hasta que floten. Sacar del agua con una espumadera y pasar por agua fría para que no se peguen. Si quiere preparar los Spätzle, haga la masa un poco más fluida y utilice el revés de un rallador de verduras o un colador de fideos y directamente sobre la olla de agua hirviendo deje que vayan cayendo gotitas

<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=20>

158.- Tallarines

50 gr. de harina de soja
100 gr. de fécula de maíz
1 1/2 cucharadita de sal marina
1 huevo
2 a 3 cucharadas de agua

Haga una corona con las harinas tamizadas, sal, agregue el huevo y una cucharada de aceite, amase. Deje descansar 15 minutos, estire bien espolvoreando con harina permitida o fécula de maíz. Corte en forma habitual o a máquina

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

159.- Tallarines de Maíz al Cacao para Diabéticos para Celiacos

200 grs. harina de maíz precocida o instantánea
CN agua para amasar
Sal marina
2 granos de cacao tostados, pelados y triturados en mortero seco
1 calabacín grande cortado en juliana
4 tomates pelados, maduros en juliana
2 hojas de albahaca en juliana
Pimienta al gusto

Amase la harina con agua y sal gruesa, previamente marinada en el agua para amasar, cuando la masa se desprende de las manos con facilidad, estire sobre papel encerado en paños no mayor a 10 o 12 cm., bien delgado, corte en tiras de 1 cm. de ancho y cocine en agua hirviendo por 4 minutos, para la salsa, coloque en un sartén el calabacín y deje sudar hasta que marchiten, añada el tomate y saltee, agregue el cacao y saltee, incorpore la albahaca y mezcle sin permitir se seque, mantenga la humedad requerida para que moje la pasta con relativa comodidad, rectifique sal y pimienta y sirva.

<http://www.entrepucheros.com/4345-tallarines%20de%20maiz%20al%20cacao.html>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

160.- Tallarines con Guisantes (Arvejas) y Champiñones

Para 4 personas
300 g de tallarines sin gluten
250 g de guisantes (Arg.: arvejas)
200 g de champiñones
100 g de puré de tomate
150 ml de caldo vegetal
1 Cebolla
Aceite de oliva
Parmesano rallado
Azúcar
Sal
Pimienta

Picar finamente la mitad de la cebolla y freírla en 2 cucharadas de aceite hasta que esté doradita. Añadir el puré de tomate, sazonarlo con un poco de sal y una pizca de azúcar y cocer tapado, a fuego suave, durante unos 15 minutos, removiéndolo de vez en cuando
Lavar los champiñones bajo el chorro de agua fría y quitarles la parte terrosa del tallo.
Cortarlos en láminas finas, sazonar con sal y pimienta y freír, a fuego suave, en 1 cucharada de aceite y tapados, durante 15 minutos.
En una cazuela de fondo grueso, freír el resto de la cebolla, muy picada, en un poco de aceite hasta que empiece a tomar color.
Agregar los guisantes, cubrirlos con el caldo caliente y llevar a ebullición.
Tapar y cocer a fuego suave hasta que los guisantes estén tiernos y hayan absorbidos todo el caldo de la cocción.
Incorporar a la cazuela los champiñones y la salsa de tomate preparada.
Mezclar y cocer durante 5 minutos más. Cocer la pasta hasta que esté tierna pero entera.
Ecurrir, mezclar con la salsa, espolvorear con el parmesano rallado y servir.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=2009

161.- Tapas de Empanada

250g premezcla,
2 huevos,
2 cucharadas de leche,
1 cdita.sal.

Unir todos los ingredientes y dejar reposar por lo menos tres horas. Estirar sobre una mesada utilizando fécula de maíz para evitar que se pegue. Rellenar a gusto. Esta masa admite repulgue y alcanza para una docena de empanadas o dos tapas de pascualina.

<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=20>

162.- Tarta de Acelga en Sartén Essen

250 g PREMEZCLA
1 cdita. polvo leudante
50 g margarina
1 huevo
Un poco de leche para unir
1 cebolla rehogada
3 huevos batidos
2 Cd. Fécula maíz
2 Cd. Queso rallado
2 tazas hojas de acelga cortadas
Sal
Pimienta
Tajadas de queso

Preparar la masa, enmantecar la sartén y extender la misma. Cubrir con el relleno descrito y cocinar a fuego corona aprox. 20 minutos. Si desea hacerla en el horno proceda igual, pero en lugar de usar la acelga cruda, saltéela cortadita antes.

<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=20>

163.- Tarta de Cebolla

Masa:

Ver receta de masa para tarta.

Relleno:

4 cebollas,
4 cdas. de queso crema,
4 cdas. de queso rallado,
1 huevo,
Sal, pimienta y nuez moscada a gusto,
C/n de queso mozzarella.

Masa:

Prepararla como lo indica la receta de masa para tarta.

Relleno:

Rehogar las cebollas en un poco de aceite; cuando estén tiernas, agregar el queso crema y el queso rallado, el huevo batido y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Colocar el relleno sobre la masa, cubrir con queso mozzarella y cocinar en horno moderado 30 minutos.

Comentario: El queso debe ser de una marca apta para celíacos. Una porción aporta 370 calorías, 24 grs. de hidratos de carbono, 14 grs. de proteínas, 24 grs. de grasas, fósforo, magnesio, potasio, calcio, vitamina A y del complejo B.

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celicos/page/12/>

164.- Tarta de Cebolla

Almidón de maíz 400 gramos
Semita de maíz (se consigue en dietéticas) 200 gramos
Fécula de mandioca 200 gramos
Margarina 200 gramos
Sal 1 cucharadita

Relleno:

Aceite 2 cucharadas
Cebollas 3
Cebollas de verdeo 2
Sal y pimienta a gusto
Queso fresco rallado o picado 100 gramos
Queso duro rallado 50 gramos
Huevo 1

Mezclar el almidón de maíz, con la semita de ídem y la fécula de mandioca.
Incorporar la margarina cortada blanda y la cucharadita de sal. Sumar agua de a poco: 4 o 5 cucharadas, según lo que absorba la masa (tal vez requiera más), hasta formar una masa homogénea. Dejar descansar 2 horas.

Para el relleno, saltear en una sartén con el aceite las cebollas cortadas en aros y el verdeo picado. Salpimentar.

Estirar la masa y forrar una tartera aceitada. Distribuir el relleno frío, cubrir con los quesos y el huevo batido y cocinar en horno moderado 25 minutos, hasta dorar.

<http://www.clarin.com/suplementos/ollas/2005/07/28/o-00601.htm>

165.- Tarta de Cebolla Rápida

Colocar en el vaso de la batidora: 1 1/2 taza de aceite, 3 huevos, 1 taza de leche, sal, pimienta, 1/2 taza de queso rallado, 1 taza y media de harina mezclada con una cucharada de levadura. Accionarla y cuando todos los ingredientes estén bien triturados, verter la preparación en una pizzera aceitada y cocinar en horno caliente moderado durante 35 min.

VARIANTE: Colocar sobre la cubierta salsa, jamón, mozzarella, huevo duro picado, roquefort u otros ingredientes a gusto.

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

166.- Tarta de Mijo y Brócoli

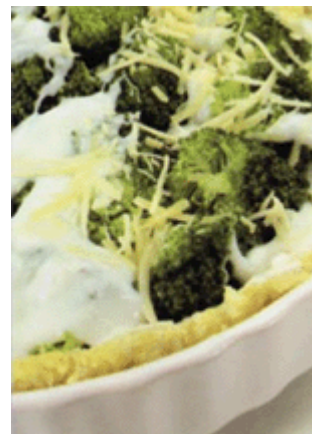
Libro "Manjares Naturales" Recetas integrales, simples y deliciosas. Autor: Angelita Bianculli (La Esquina de las flores)

3 tazas de Mijo cocido
2 cucharadas provenzal
1 cucharada de queso rallado
1 (optativo) Huevo
Una pizca de jengibre y sal marina

Relleno

1 Brócoli
1/2 litro de Agua de cocción
2 cucharadas de Queso rallado

Salsa bechamel
2 cucharadas de Harina de arroz integral
1 cucharada de Aceite
2 dientes de Ajo
Una pizca de Nuez moscada y sal marina



Base

1) Agregar al mijo cocido y caliente el resto de los ingredientes, y verter en tartera aceitada.
2) Extender ayudándose con las manos humedecidas, dejando un borde alrededor; hacerle onditas presionando con el dedo (mientras está tibia la preparación).

Relleno

1) Cocinar el brócoli entero colocando en la cacerola 1 el agua.
2) Tapar y hervir al vapor durante 20 minutos, aproximadamente. Retirar y separar en florcitas con las que se cubre la base de la tarta en forma decorativa
3) Cubrir con salsa bechamel, espolvorear con queso rallado y gratinar al horno.

Salsa Bechamel

1) Erogar en la cucharada de aceite los ajos picados e incorporar la harina de arroz integral remojada en agua.

2) Mezclar e ir agregándole el agua de cocción hirviendo necesaria para formar una salsa. Condimentar. Sugerencia Las tartas que tienen como base un cereal son sumamente recomendadas por lo fácil de su preparación, su digestibilidad y por conservar más sus nutrientes, al no estar el grano molido.

http://www.celico.com.ar/notas/receta_21.html

167.- Tarta de Queso y Cebolla

Masa:

250 grs. Harina de Maíz
50 grs. mantequilla (cortada en trozos) (Arg.: Manteca)
1 huevo batido

Relleno:

4 huevos
100 grs. crema o yogurt
100 grs. queso cheddar o queso azul rallado
1 cebolla mediana cortada en aros
Pimienta a gusto
1 cda. mantequilla (Arg.: Manteca)
1 cda. aceite

Preparación Masa:

Mezclar la harina de maíz y la mantequilla, agregar el huevo batido.
Si la masa estuviera seca agregar agua.
Forrar un molde de tartaleta estirando la masa entre dos papeles film. Hornear 10 minutos.

Preparación Relleno:

Mezclar los huevos, crema o yogurt y queso rallado con una batidora. Agregar pimienta, nuez moscada y sal. Retirar la tarta del horno y dejar enfriar un poco. Freír la cebolla en el aceite y la mantequilla hasta que esté blanda. Poner las cebollas en la tarta y verter el relleno. Hornear durante 20 minutos o hasta que le relleno esté cuajado. Servir frío o tibio con ensaladas.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=267&busqueda=30/08/2006%2001:20&tip=Harina%20de%20Maiz&ti p2=TARTA%20DE%20QUESO%20Y%20CEBOLLA%20-%20SIN%20GLUTEN

168.- Tarta de Remolachas

350 g de masa Sin TACC;
1 tartera grande;
4 remolachas grandes hervidas con piel;
250 g de queso crema; (Esp.: Queso tipo Burgos)
4 huevos;
Sal y pimienta;
1 cda. De sésamo (optativo).

Precocinár la masa, tapada durante 10'. Pela y procesa las remolachas junto con el queso, los huevos, y sal y pimienta a gusto. Rellena la tartera y cocina de 45 a 55'. A 220°C, los primeros 15' y luego bajá a 170°C. Retira y espolvorea con semillas de sésamo blanco.

Nota: la precocción de la masa evita que absorba demasiado la humedad del relleno, para que quede más crocante. Si utilizas budineras de cerámica, que no son desarmables, te conviene enmatarlas y enharinarlas ligeramente, para favorecer el desmoldado de la tarta. Cuando el relleno tiene mucho líquido queda mejor si se le añade un poco de harina o fécula. Encender siempre el horno de antemano.

<http://www.parati.com.ar/nota.php?ID=2587>



169.- Tarta de Ricota y Pollo

Masa:

1 taza de Maizena,
1 taza de leche en polvo,
1/4 taza de harina de mandioca,
1/4 taza de queso de rallar,
Sal a gusto.

Chuño:

100 cc. de agua,
1 cda. de mandioca.

Relleno:

1/4 Kg. de ricota, (Esp.: Requesón)
1 puñado de queso de rallar,
50 grs. de jamón o media pechuguita de pollo cocida y picada,
1 huevo,
Sal, pimienta y nuez moscada.
Aparte:
1 huevo para pintar y semillitas de sésamo para adornar.

Para la masa, mezclar los ingredientes, amasar y formar dos discos. Enmantecar una tartera y forrar con uno de los discos; reservar. Aparte, llevar al fuego la mandioca y el agua sin dejar de revolver, hasta que tome consistencia un poco espesa; reservar este chuño. Para el relleno, mezclar todos los ingredientes, condimentar a gusto y agregarle el chuño. Una vez realizado esto, volcar sobre la tartera previamente forrada y tapar con el disco que se había apartado. Pintar con huevo, decorar con las semillas de sésamo y cocinar en horno fuerte hasta que la tapa tome color dorado.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/tarta-de-ricota-y-pollo/>

170.- Tarta de Sardinas

Masa para tarta (masa comodín)
Una lata de sardina grande
1 taza de queso rallado
2 huevos bandos
1 cebolla grande saltada.

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

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

171.- Tarta de Zapallo

Por Dolli Irigoyen

Masa básica

Zapallo calabaza o anco 1 1/2 Kg.

Manteca (Esp.: mantequilla) 50 g

Cebollas de verdeo 3

Queso parmesano rallado 200 g

Huevos 3

Crema 100 cc

Sal y pimienta

Corte los zapallos a lo largo y hornee a 180°C durante 40 minutos, hasta que estén tiernos. Pélelos y haga un puré con la pulpa. Caliente la manteca en una cacerola y saltee ligeramente las cebollitas de verdeo picadas. Incorpore el puré de zapallo. Salpimiente y retire del fuego. Agregue crema, huevos y queso. Integre bien y rectifique la sazón. Rellene una tarta precocida de 4 cm. de alto. Lleve a horno a 160°C durante 40 minutos.

172.- Tarta de Zapallitos Verdes

3 zapallitos verdes, (Esp.: sustituir por calabacín)

1 cebolla,

1 diente de ajo,

3 cdas. de queso rallado,

3 huevos,

½ vaso de leche,

2 cdas. de Maicena,

Sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

Picar la cebolla y el ajo, y rehogarlos en un poquito de agua; agregar los zapallitos cortados en rodajas finas, cocinarlos al vapor, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Por otro lado, batir los huevos, agregar el queso rallado, la leche, la Maicena y mezclar con los zapallitos. Rellenar la tarta (se puede utilizar la receta de masa para tarta que figura en el presente recetario). Hornear a horno moderado durante 30 minutos.

Comentario: Una porción de tarta aporta: 200 calorías, 14 grs. de hidratos de carbono, 10 grs. de proteínas, 10 grs. de grasas, vitamina A, B12, calcio y potasio

<http://www.erecetas.com.ar/categoria/recetas/sin-tacc-aptas-para-celiacos/page/12/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

173.- Tartas Saladas

Si se utiliza masa para pascualina nora's skills es conveniente poner rocío vegetal o untar levemente con manteca o margarina ya que nuestra masa tiene un bajo contenido de grasas y de esta forma evitaremos que se pegue y además va a ayudar para que se dore

DE ESPINACA

Forrar una tartera con masa para tarta salada

-en un bol mezclar

500 gr. de espinaca escurrida, puede ser fresca y blanqueada o congelada

300 gr. de queso rallado preferentemente tipo dambo o ½ dambo y ½ tipo port salud

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Batir 4 huevos hasta espumar bien y unir a la mezcla anterior mezclar.

Volcar la preparación sobre la masa y llevar a horno precalentado a 170° aproximadamente 15 minutos.

DE JAMON Y QUESO

Forrar una tartera con masa para tarta salada en un bol mezclar

150 gr. de jamon picado

350 de queso tipo dambo rallado

Condimentar con sal pimienta y nuez moscada batir 4 huevos hasta espumar agregarlos a la mezcla anterior y mezclar.

Volcar la preparación sobre la masa y llevar a horno precalentado a 170° aproximadamente 15 minutos.

http://www.noraskills.com/re_tartas_saladas.php

174.- Tortilla a La Pizza

Al freír la tortilla debe quedar poco hecha ya que termina de hacerse en el horno. Como las pizzas, admite todo tipo de aderezos: salami, atún, anchoas o gambas. Es cosa de probar.

- 6 huevos
- 4 cucharadas de leche
- 1 cucharada de harina apta o Maicena
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal

Para el aderezo*

- 2 tomates cortados en rodajas
- 4 lonchas finas de jamón serrano
- queso mozzarella al gusto
- 3 cucharadas de queso rallado
- 1 lata pequeña de aceitunas sin hueso
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y orégano

Batir los huevos con la leche, la harina y la sal. Calentar el aceite en una sartén y cuajar la tortilla por ambos lados, pero sin que quede demasiado hecha.

Poner las rodajas de tomates en una fuente amplia de horno y colocar encima la tortilla y por los lados el queso mozzarella en trozos y el jamón cortado en tiras y las aceitunas.

Verter por encima dos cucharadas de aceite y espolvorear todo con la mezcla del queso rallado, la sal y el orégano.

Meter brevemente al horno precalentado para que se gratine pero teniendo cuidado que la tortilla no se quede reseca.

Servir con una ensalada verde.

Puede aprovechar para utilizar todo tipo de restos de embutidos como chorizo, salchichón, jamón de york, etc que tenga en la nevera.

175.- Tortillas (Tacos Mexicanos)

- 1/2 Kg. de harina de maíz
- 6 cucharaditas de grasa de cerdo (Esp.: manteca de cerdo) o margarina vegetal
- 1 cucharadita de sal.

Para hacer las tortillas, pasa la harina por un tamiz. Agrega la sal y la manteca cortada en trocitos, y amasa la mezcla.

Prepara unas bolitas del tamaño de un huevo y déjalas reposar 20 minutos.

Transcurrido este tiempo, pon las bolitas, de una en una, en la palma de la mano y aplástalas hasta formar una torta.

Calienta una sartén antiadherente a fuego mediano, pon las tortillas de una en una y cuécelas durante dos minutos.

A medida que se vayan haciendo, colócalas en un plato y cubre cada una con papel antigrasa para que no se peguen.



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

176.- Tortillas (Tacos Mexicanos)

275gr de harina de maíz (no maizena)
Un poco de sal (hay quien no se la pone)
275ml de agua tibia

En un bol poner la harina y la sal.
Añadir el agua tibia, dar vueltas hasta formar una masa que no quede pegajosa.
Si esta pegajosa espolvorear un poco mas de harina y mezclar bien con los dedos.
Poner un poco de masa entre las manos y formar una bola.
Colocar entre 2 papeles de horno y amasar con el rodillo.
La medida adecuada seria que la tortilla tuviera 10 cm. de diámetro.
Quitar el papel y dorar en una sartén antiadherente.
Rellenar al gusto.

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=3565405>

177.- Tortilla de Maíz (Tacos Mexicanos)

1 kilo de maíz amarillo, en granos secos
Cal 2 cucharaditas (la misma para hacer los cascados de zapallo en almíbar)
Agua cant necesaria
Prensa para tortillas o palo de amasar en su defecto
2 plásticos gruesos
Sal

la noche anterior dejar el maíz en remojo con abundante agua y la cal a la mañana siguiente lavar muy bien , poniendo los granos en un colador y removiéndolos con la mano debajo del agua procesarlos con dos cucharaditas de agua y la sal agregar otras 2 cucharaditas de agua y volver a procesar, si es necesario agregar 2 mas envolver en un film y dejar descansar por media hora con las manos humedecidas formar pelotitas de mas o menos 4 cm. de diámetro si se tiene la prensa se coloca un nylon en la parte de abajo la pelota y otro nylon y se prensa sino se tiene se coloca el nylon sobre la mesa la pelota y el otro nylon y se le pasa el palote en una plancha de hierro precalentada se pone la tortilla unos 5 minutos y se da vuelta tiene que tener algún puntito quemadito para estar lista sino esta bien cocida no se puede doblar porque se quiebra toda

Nota: si quieres una vez hechas las tortilas podes cortarlas en cuartos, frielas y tenes nachos si te gustan crocantes una vez que las cocinaste las recalentas en una sartén de hierro o teflón dándola vuelta de vez en cuando, luego la rellenas la doblas a la mitad y la dejas que tome temperatura en la sartén hasta que quede dura

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/6614>

178.- Tortillas Mexicanas (Para los Tacos.)

75 grs. de harina de maíz (no la polenta la que es bien finita)
1/4 litro de agua
1/2 cdita. de sal
Harina premezcla cantidad necesaria

En la receta original que tengo lleva harina de trigo cantidad necesaria, pero yo las hice con la premezcla y quedan bien. Te digo que es una masa que cuesta trabajarla yo ya le tome la mano, pero es cuestión de practicar.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/6569>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ARROCES Y PASTAS

179.- Tortas de Jamón

Para 4 personas
1 Kg. harina Proceli
750 ce de agua
50 gr. de levadura fresca
Un vaso pequeño de aceite
2 cucharadas de pimentón
Jamón en lonchas

Se pone el agua tibia junto con la levadura. Cuando la levadura se ha deshecho se va incorporando la harina poco a poco. Se trabaja la masa hasta poder formar una torta fina y se unta con pimentón y aceite. Una vez hecha la torta se deja como una hora para que aumente de tamaño. El horno se calienta a 200° y se dejan hacer las tortas entre 15-20 minutos, según nos gusten hechas. Unos 2-3 minutos antes de sacarlas, se les pone la loncha de jamón encima.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1987