

## RECETARIO CELIAQUIA

### RECETAS DE CARNES

1.- Albóndigas .....	1
2.- Albóndigas de Carne.....	1
3.- Albóndigas de Carne Estofada.....	2
4.- Albóndigas con Salsa.....	3
5.- Callos a La Catalana .....	3
6.- Carbonada en Zapallo.....	4
7.- Carne con Calabacín .....	4
8.- Carne Mechada.....	5
9.- Churrascos a La Criolla.....	5
10.- Croquetas.....	6
11.- Croquetas de Carne.....	6
12.- Empanada de Carne y Empanadillas sin Gluten.....	7
13.- Escalopes.....	7
14.- Escalopes En Sartén.....	8
15.- Escalopines Rellenos De Setas En Salsa De Ciruelas Secas .....	8
16.- Filetes De Ternera Con Pimientos Y Cebolla.....	9
17.- Fondue Bourguignonne.....	9
18.- Guiso De Ternera.....	10
19.- Hígado Con Piña.....	10
20.- Hígado Encebollado.....	11
21.- Hornazo De Salamanca .....	11
22.- Lengua Al Vino.....	12
23.- Mondonguito (Callos) A La Italiana .....	12
24.- Pastel De Carne.....	13
25.- Pastel De Carne.....	13
26.- Pate De Carne Ambrosio .....	14
27.- Paté De Hígado.....	14
28.- Peceto (Redondo) A La Portuguesa .....	15
29.- Picadillo De Carne O Pollo O Hígado O Pescado.....	15
30.- Tarrina De Carne .....	16
31.- Terrina De Hígado.....	16
32.- Ternera Con Guisante (Arvejas) .....	17
33.- Stroganof Con Harina de Quinoa : .....	17

# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE CARNES

### 1.- Albóndigas

1/2 Kg. de carne picada.  
1 huevo.  
100 g de miga de pan sin gluten mojada en leche.  
2 dientes de ajo.  
Perejil.  
Pimienta y nuez moscada al gusto (opcional)  
Sal (una cucharadita de moka).  
Maizena para freír.

PARA LA SALSA:

1 cebolla y 1/2 (grande).  
Un vaso de los de agua de caldo.  
Medio vaso de los de agua de vermouth (rojo) o vino blanco.

Se mezcla la carne picada con el huevo, la miga de pan sin gluten mojada en leche, los dos dientes de ajo picados, el perejil, se salpimenta, y se forman las albóndigas. Se pasan por maizena, y se fríen en un poco de aceite. Una vez bien fritas se reservan y en ese mismo aceite se sofríe la cebolla picada. Cuando esté dorada y blanda se añaden las albóndigas, el vaso de caldo y el vino o el vermouth y se deja dar un hervor.

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

### 2.- Albóndigas de Carne

1/2 KG. de carne picada.  
150 ml de aceite.  
1 Huevo.  
1 Bote de Tomate triturado.  
150 Grs. de pan rallado.  
Una ramita de perejil.  
Pimiento rojo y verde.  
1 cebolla.  
1/2 Vaso de vino.  
Agua.  
Una pizca de Sal.



Batir el huevo y añadir la carne con el perejil y 1/2 cebolla picada.  
Una vez mezclado añadir el pan rayado e ir removiendo hasta obtener una masa compacta, pero no muy dura, hacer bolitas con la ayuda de una cuchara.  
En una sartén poner el aceite a calentar, cuando este bien caliente ir añadiendo las albóndigas poco a poco para que no se enfríe el aceite. Dorarlas y retirarlas a una cazuela.  
Hacer la salsa en el mismo aceite a fuego suave añadiendo la media cebolla picada y los pimientos, una vez que estén pochadas añadir un poco de tomate frito y 1/2 vaso de vino.  
Una vez que empiece a hervir esperar un poco y añadir a la cazuela con las albóndigas, esperando a que se evapore el vino. Seguidamente añadir un poco de agua hasta cubrir.  
Cocer a fuego lento.

Notas:

Salen muy ricas y se pueden acompañar de arroz blanco.

[http://www.celiacosferrolterra.com/celiacosferrolterra/index.php?option=com\\_garyscookbook&Itemid=29&unc=detail&id=6](http://www.celiacosferrolterra.com/celiacosferrolterra/index.php?option=com_garyscookbook&Itemid=29&unc=detail&id=6)

### 3.- Albóndigas de Carne Estofada

- 100 g de carne de cerdo picada
- 100 g de carne de ternera picada
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 ó 2 huevos
- perejil picado
- ½ vaso de vino blanco
- 3 cucharadas de café de pan rallado sin gluten
- harina sin gluten
- aceite de oliva
- sal

#### Para la salsa:

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde italiano (alargado y más delgado)
- ½ pimiento rojo
- 1 puerro
- 1 l de caldo de carne
- 2 cucharadas de maicena
- 100 ml de salsa de tomate
- guisantes (Arg.: arvejas) frescos o congelados

Picar la cebolla y saltearla en una sartén con aceite de oliva.

Echar en un bol la carne picada con todos los ingredientes, mezclándolos poco a poco, siendo el pan rallado el último en añadir. Debemos obtener una masa de carne no muy gorda.

Dejamos que repose durante unos 20 minutos y formar bolas pequeñas con ayuda de las manos. En una sartén al fuego con aceite de oliva, freír las albóndigas previamente pasadas por harina. Según vayan estando las retiramos.

En el mismo aceite rehogamos la verdura cortada en trozos pequeños hasta dorar. Añadir las albóndigas y dejar al fuego unos 20 minutos.

Pasado este tiempo echamos la salsa de tomate y el caldo y dejamos al fuego otros 20 minutos.

Si queremos potenciar el sabor podemos añadir alguna hierba fresca como tomillo.

Cuando falten cinco minutos para terminar la cocción, añadimos los guisantes y si es necesario ligamos la salsa con un poco de maicena disuelta en agua fría

[http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id\\_receta=22](http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id_receta=22)



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE CARNES

### 4.- Albóndigas con Salsa

250 g de carne picada  
½ cebolla picada  
Un huevo  
2 cdas. Premezcla  
Sal, pimienta, orégano  
Pan rallado TANTE GRETTY  
Aceite  
Cebolla verdeo  
Zanahoria  
Ajo  
Caldo permitido  
Salsa de soja

Prepare albóndigas con la carne picada, la cebolla, el huevo, la premezcla, sal, pimienta, orégano; páselas por pan rallado y fríalas en aceite. Mientras tanto, fría en otro recipiente la cebolla de verdeo, las rodajas de zanahoria, el ajo, agregue el caldo y espese con un poco de premezcla. Agréguele salsa de soja a gusto, incorpore las albóndigas. Sirva con arroz blanco o puré.

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

### 5.- Callos a La Catalana

(Para 4 personas)  
750 g de callos (Arg.: Mondongo) blanqueados o precocidos, troceados,  
2 tomates,  
3 cebollas,  
6 dientes de ajo,  
1 pimiento verde,  
1 pimiento rojo,  
2 berenjenas,  
8 cucharadas de aceite de oliva,  
Una pizca de tomillo en polvo,  
Sal y pimienta recién molida.

#### Para el caldo corto:

1 ramillete de hierbas (2 hojas de laurel, 1 ramita de romero, 1 rama de apio, 3 ramitas de tomillo, las hojas verdes de un puerro),  
2 zanahorias,  
1 cebolla pinchada con dos clavos,  
25 cl de vino blanco seco,  
1 cucharada de sal gruesa.

Prepare el caldo corto con todos sus ingredientes y 2 litros de agua. Llévelo a ebullición antes de incorporar los callos. Déjelos cocer tres horas a fuego lento. Escorra los callos y conserve el líquido de la cocción. Pele y pique las cebollas y los dientes de ajo. Pele, retire las semillas y trocee los tomates. Lave las berenjenas y los pimientos. Córtelos a dados grandes y retire membranas y semillas de los últimos. Caliente el aceite en una cacerola. Deje sofreír los callos bien escurridos. Dórelos uniformemente y a continuación póngalos en un plato. Sofría en el mismo recipiente las cebollas y el ajo a fuego lento. Cuando estén transparentes, añada los tomates, los pimientos, las berenjenas y el tomillo. Deje cocer durante diez minutos. Añada los callos. Salpimiente. Tape y deje cocer a fuego lento durante una hora. Rocíe durante la cocción con el caldo corto. Sirva con un arroz al azafrán

### 6.- Carbonada en Zapallo

(Para 4 personas)

Un zapallo (Esp.: Calabaza) de 4 a 6 kilos, aproximadamente,  
Manteca (Esp.: mantequilla) o margarina,  
Azúcar,  
Leche,  
Un pocillo de aceite,  
Una cebolla,  
Un diente de ajo (optativo),  
Un kilo de carne vacuna sin gordura ni nervios,  
Una lata de tomates,  
Un ramo de hierbas aromáticas,  
Caldo o agua,  
2 zanahorias,  
Medio kilo de zapallo (Esp.: Calabaza),  
3 papas, (Esp.: Patata)  
2 batatas, (Esp.: Boniato)  
2 choclos, (Esp.: Maíz)  
Media lata de duraznos en almíbar, (Esp.: Melocotones en almíbar)  
Sal,  
Pimienta y azúcar,  
1/4 morrón. (Esp.: morrón)

Lavar el zapallo, cortarle en la parte superior una tapa gruesa y extraer las semillas.

Untar el interior de las paredes del zapallo con manteca o margarina, espolvorear con azúcar, agregar un poco de leche para que no se reseque la pulpa y asar en el horno caliente poniéndole la tapa. Cocinar durante una hora y cuarto.

Rehogar con el aceite la cebolla, el morrón y el ajo picados. Agregar la carne cortada en trocitos pequeños y después de rehogar unos minutos añadir los tomates.

Cocinar 8 a 10 minutos, incorporar el ramo de aromáticos, caldo o agua como para cubrir los ingredientes y continuar la cocción.

Añadir las zanahorias en dados pequeños o rodajas, el zapallo, las papas y las batatas cortadas en dados, el choclo en rodajas, los duraznos y los condimentos. Cocinar todo junto hasta que la carbonada esté espesa y los ingredientes cocidos.

Poner la mezcla dentro del zapallo y llevar al horno unos 10 minutos. Servir caliente presentado dentro del zapallo.

Para disponer en los platos tratar de raspar con un cucharón parte de la pulpa del zapallo.

### 7.- Carne con Calabacín

25 gr. de carne de ternera picada  
200 gr. de calabacín (Arg. Zapallito o zuchini)  
20 gr. de mantequilla (Arg. Manteca)

Se pela el calabacín y se cuece, mientras tanto se pone la mantequilla en una sartén y se echa la carne, se le da vueltas con una espátula hasta que esté frita y se reserva; cuando el calabacín esté cocido se pasa por la trituradora y se le añade la carne.

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

### 8.- Carne Mechada

1 trozo de carne de pierna  
1 lonja de jamón  
1 lonja de tocino  
6 dientes de ajo  
1 ramito de perejil  
1 cebolla 2 tomates de freír  
1/2 Kg. de patatas (Arg. Papas)  
1 vasito de vino seco  
Sal  
Pimienta  
1 hoja de laurel

Se salpimenta el trozo de carne y se le hacen agujeros lo más hondos que se puedan y se rellenan con el jamón, el tocino, el ajo picado y el perejil.

Cuando ya están rellenos los agujeros se ata la carne, dándole la forma de rulo, friéndolo en una sartén o cacerola; cuando esté bien dorada, se añade la cebolla picada y después el tomate, sal pimienta y una hoja de laurel, se le echa el vino y un vaso de agua y se deja que cueza, con fuego suave y tapada. Mientras tanto se fríen las patatas a cantos y cinco minutos antes de sacar el plato a la mesa, se ponen en la cacerola para que den un hervor.

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

### 9.- Churrascos a La Criolla

- \* Churrascos 3/4 Kg. (Esp. Filetes gruesos de ternera)
- \* Papas 1 Kg. (Esp. Patatas)
- \* Tomates 2,
- \* Cebolla grande 1,
- \* Pimiento rojo 1,
- \* Aceite 1/2 taza,
- \* Caldo de carne 1 cucharón,
- \* Perejil picado,
- \* Sal,
- \* Pimienta.

Preparar de antemano los churrascos poniéndoles sal y pimienta a gusto. También de antemano, cortar la cebolla y el pimiento en aros finos, y el tomate y las papas (peladas) en rodajas no muy gruesas. Poner a calentar en una olla la media taza de aceite. Retirar la olla del fuego. Acomodar una capa de churrascos, poner encima una capa de rodajas de papas, otra de aros de pimiento y cebolla y otra de tomates. Echar un poco de perejil picado y condimentar todo bien con sal y pimienta. Volver a empezar colocando otra capa de churrascos y seguir con los demás ingredientes en el orden dicho anteriormente. Seguir así hasta ocupar toda la olla. Echar por encima el cucharón de caldo. Cocinar a fuego fuerte por 10 minutos; después bajar el fuego a mínimo y seguir cocinando hasta que las papas estén tiernas (para entonces, es de esperar que lo demás este todo cocido). Servir bien caliente.



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE CARNES

---

### 10.- Croquetas

1 litro de leche  
250 g. de carne (de hacer caldo)  
150 g. de maizena  
1/2 cebolla  
2 dientes de ajo  
Sal y pimienta

Rehogar la cebolla y el ajo muy picado, añadir la carne también picada pero no en exceso añadiéndole un poco de sal y pimienta molida. Por otra parte hacer la bechamel y unir todo. Dejar enfriar y liar con huevo y pan rallado.

nota: el pan rallado que he usado esta vez es el de NOGLUT, y la verdad esta bueno.

En fin, seguro que sabéis hacerlas muy ricas, pero como las otras dos veces a mi me salieron regular, aquí os lo dejo, por si os pasara lo mismo.

Ah, también se puede usar caldo en vez de leche.

### 11.- Croquetas de Carne

½ taza Mandioca Tostada  
¾ Kg. carne molida  
2 tomates  
½ taza de salsa blanca espesa apta para celíacos  
2 huevos  
Sal, pimienta y orégano  
1 cebolla chica  
2 cdas. de perejil  
50 grs. de aceitunas

Picar la cebolla y el perejil muy finos, mezclar con la carne, huevos, aliños, aceitunas picadas y la salsa blanca.

Formar las croquetas y pasarlas por la mandioca tostada.

Aceitar una fuente, poner las croquetas y cubrir con rebanadas de tomates.

Cocinar a fuego lento media hora y servir con puré o ensaladas.

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=488&busqueda=30/08/2006%20:17:39&tip=Mandioca%20Tostada&tip2=CROQUETAS%20DE%20CARNE](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=488&busqueda=30/08/2006%20:17:39&tip=Mandioca%20Tostada&tip2=CROQUETAS%20DE%20CARNE)



## 12- Empanada de Carne y Empanadillas sin Gluten

400gr harina s/g (yo usé proceli)  
50 ml agua templada  
50 ml de aceite  
50 ml vino blanco  
1 huevo  
3 cucharadas de mantequilla (yo usé aprox., 25 ml) (Arg.: manteca)  
1 sobre de levadura panadería (puse la de panadería maizena)  
1 cucharadita de sal

(Os pongo lo que hice yo...si queréis que os ponga lo que pone en el libro, os lo copio ¿vale?)

Templé los líquidos (agua, aceite, mantequilla y vino con la sal...es que la sal es mejor que no esté en contacto directo con la levadura, por eso la puse a los líquidos)

Eché el huevo y batí bien

Mezclé la harina con la levadura y se la agregué a lo anterior...batí y batí...y como vi que no se me unía bien, le añadí 50 ml más de agua.

La masa se separaba bien del vaso(no debe estar pringosa) hice una bola y la envolví con film transparente y la metí en el frigo una media hora....la saqué la aplasté un poco para sacarle el aire y volví a hacer otra vez una bola que envolví en el film transparente y a la nevera una horita más....pasado el



tiempo, la saqué y echáis un poquitín de harina (muy poquita) sobre la encimera...le pasé el rodillo y la hice muy finita....lo demás, pues como siempre, cortáis con un molde redondo, lo rellenáis de lo que queráis, mojáis con agua los bordes y presionáis con un tenedor para sellar bien la empanadilla.....se fríen en aceite caliente y ya esta



la empanada la pinté con huevo y al horno 180° hasta que se dora 20-30 min.

<http://www.mundorecetas.com/recetas-de-cocina/recetas-postp1322939.html&highlight=#1322939>

## 13.- Escalopes

Carne para milanesa,  
PREMEZCLA TANTE GRETTY  
Huevo batido

Salpimiente carne para milanesa, pásela por la PREMEZCLA TANTE GRETTY y luego por huevo batido (condimentado a su gusto). Ponga a freír en aceite caliente. Si le gustan con una capa bien gruesita como a mi hija, repita la operación, y buen provecho

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



### 14.- Escalopes En Sartén

4 RACIONES

6 escalopes

60 gr. de mantequilla (Arg.: manteca)

Perejil

1 limón

En una sartén se pone la mantequilla y se doran los escalopes a fuego vivo, cinco minutos de cada lado. Ponedlos en un plato y sazonar.

A continuación agregar una cucharada de agua a la sartén, calentar añadir el jugo del limón, salar, verter sobre la vianda y adornar los escalopes con el perejil picado.

En lugar de añadir el jugo del limón, se puede cortar este en rodajas y adornar el plato, sino agrada este sabor.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/escalopes-en-sarten/>

### 15.- Escalopines Rellenos De Setas En Salsa De Ciruelas Secas

(Para 4 personas)

12 escalopines. (Arg.: filete o milanesas)

12 setas.

100 gramos de ciruelas pasas.

1 vaso de vino de Málaga.

1 decilitro de nata líquida para cocinar.(Arg.: crema de leche)

2 decilitros de caldo de carne.

6 cucharadas de aceite de oliva virgen.

Pimienta negra.

Sal.



Estiramos los escalopines con ayuda de la mano, salamos ligeramente y envolvemos cada seta en el escalopín sujetando el rollito con un palillo. Salteamos en una sartén hasta que se doren los escalopines con un poco de ajo picado y una vez dorados por fuera, bajamos la intensidad del fuego y tapamos la sartén para que los escalopines se cocinen hasta el interior donde está la seta envuelta. Una vez cocinados sacamos los escalopines rellenos de la sartén y reservamos en un lugar caliente.

Desgrasamos los jugos de la sartén con un poco de vino de Málaga. Aparte, en otra sartén, ponemos la nata a reducir y agregamos el jugo de carne y las ciruelas pasas trituradas hasta que consigamos una salsa cremosa. Mezclamos la salsa de ciruelas con los jugos que hemos sacado de la sartén y ponemos a punto de sal. Servimos los escalopines salseados con la salsa de ciruelas y como guarnición trocitos de ciruelas pasas.



## 16.- Filetes De Ternera Con Pimientos Y Cebolla

Ingredientes para 4 personas:

4 filetes de ternera,  
2 cebollas,  
2 pimientos rojos,  
4 tomates,  
2 pepinillos en vinagre,  
1 pizca de p  prika,  
Caldo de carne,  
Mantequilla, (Arg.: manteca)  
4 cucharadas de nata, (Arg.: crema de leche)  
Sal,  
Pimienta.

Espolvorear la carne con sal, p  prika y pimienta. Fundir la mantequilla en una sartén, echar la carne y rehogarla durante unos minutos. Retirla del recipiente. Echar en la misma sartén la cebolla y los pimientos cortados en juliana y rehogarla unos 10 minutos. Agregar los tomates cortados en daditos y los pepinillos cortados en tiritas finas. Rehogarlo unos 10 minutos más con un poquito de caldo de carne. Sazonar con sal y pimienta y añadir los filetes. Cocerlos unos 5 minutos más y añadir la nata. Cocer dos minutos y servir

## 17.- Fondue Bourguignonne

1kg de Lomo (también se puede usar pollo)  
Aceite

Salsas frías:

Mayonesa

Tártara: mayonesa adicionada de pepinillos, alcaparras y perejil

Salsa golf: mayonesa con ketchup

Salsa de hierbas: mayonesa adicionada de crema, ciboulette, romero, tomillo, etc.

Salsas calientes:

Mostaza: hervir 250cc crema y agregarle 2 cucharadas de mostaza dijon

Salsa de tomates con albahaca

Salsa de quesos: salsa blanca con crema y el queso rallado que prefiera

Panceta: dorar la panceta y agregarle caldo de carne; mezclar con manteca y harina

Cortar la carne en cubitos de 1cm de lado. Preparar las salsas con anticipación. Colocar la carne en platitos y las salsas en cazuelitas. Ponerlos todos alrededor del caquel  n. Llenar el caquel  n o cazuela para fondue hasta la mitad con aceite. Prender el calentador y dejar que caliente. Ir pinchando un pedacito de carne y una vez cocido pasar el mismo por la salsa a su elección

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

### 18.- Guiso De Ternera

(Para 4 personas)

3/4 Kg. de ternera cortada a cubos,  
4 ó 5 Ajos duros,  
1 Cebolla grande,  
1 Zanahoria,  
200 g Champiñones pequeños a los que se les elimina el pie terroso,  
250 g Salsa de tomate,  
Una punta de cuchara de azúcar,  
250 g Guisantes congelados (por supuesto si son frescos mejor), (Arg. Arvejas)  
Aceite,  
Perejil,  
Laurel,  
Clavo molido,  
Tomillo,  
Ralladura de nuez moscada,  
Vinagre de Jerez,  
Vino blanco seco,  
Jerez, Oporto ó brandy,  
Pimienta negra y sal.

Se eliminan pieles y grasas y se corta a cubos medianos que se sofríen en aceite de oliva. Se retiran y en el mismo aceite se sofríen los ajos cortaditos, cuando empiezan a adquirir color, se le añade la cebolla que se habrá cortado en juliana fina, la zanahoria cortada a ruedas y los champiñones. Una vez dorado, se le añade la salsa de tomate espesa y se le da una vuelta al conjunto, se añade la carne, los guisantes sin descongelar, el perejil muy cortadito, la sal y especias (estas últimas con mucha medida) y se cubre con vino blanco y una cucharadita de vinagre. Si se utiliza una olla ultra rápida, con 15 minutos de cocción, ya estará tierna, cuando se abre de nuevo la olla, añadir una copa de Jerez, Oporto (Tawny) ó un chorretón de brandy (solo uno de ellos), llevar a ebullición con la olla destapada el tiempo suficiente para que pierda el alcohol.

Se sirve con unas patatas paja ó con arroz hervido (mitad tipo Basmati y mitad arroz salvaje).

### 19.- Hígado Con Piña

400 gr. de hígado de ternera en filetes,  
4 rodajas de piña,  
200 gr. de arroz,  
1 vaso de leche,  
4 cucharadas de mantequilla, (Arg.: Manteca)  
Sal,  
Pimienta.

Cortar el hígado a tiras y ponerlas en un plato hondo, verter la leche templada y dejarla en remojo 30 minutos. Cortar las rodajas de piña a trocitos. En una sartén, derretir la mantequilla y saltea los trozos de piña. Retirar y reservar. Retirar las tiras de hígado del plato, escurrirlas y secarlas. Salpimentar el hígado y añadirlo a la sartén. Freírlas durante 5 minutos por cada lado a fuego fuerte. Cocer el arroz, escurrirlo y servirlo como acompañamiento de las tiras de hígado y trocitos de piña por encima





# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE CARNES

### 20.- Hígado Encebollado

1/2 Kg. de hígado de ternera,  
1/2 Kg. de cebollas,  
6 cucharadas de aceite,  
1 vaso de jerez,  
2 dientes de ajo,  
Perejil,  
Pimienta y sal.

Cortar el hígado en filetes finos. Picar las cebollas en tiras finas y córtalas en trocitos. Calentar el aceite en una cacerola y rehogar las cebollas y los ajos a fuego lento, durante 15 minutos. Incorporar el hígado. Al cabo de 10 minutos, añadir el jerez. Sazonar con sal y pimienta y dejarlos a fuego lento durante 15 minutos más. Espolvorearlos con perejil picado y servirlo muy caliente.

### 21.- Hornazo De Salamanca

Para 4 personas  
Ingredientes para la masa  
500 g de harina panificable  
2.5 g de sal  
20 g de levadura prensada  
25 g de aceite  
250-300 g de agua

Ingredientes para el relleno  
2 huevos duros  
200 g de cinta de lomo adobada (sin gluten)  
150 g de chorizo  
100 g de panceta

Con los ingredientes para la masa, elaboramos una masa de pan y la dejamos reposar por espacio de 15 a 20 minutos y la dividimos en dos partes iguales.  
Estiramos con el rodillo una de ellas a un grosor de 0.5 cm. dándole una forma lo más redondeada posible y la extenderemos sobre la placa del horno ligeramente engrasada.  
Colocamos encima los filetes de lomo adobado, chorizo, la panceta troceada y los huevos duros en rodajas. (estos ingredientes se pueden poner "crudos" o ligeramente fritos).  
Pintamos los bordes de la masa con agua y tapamos el resto de la masa estirada de la misma forma.  
Presionamos los bordes de la masa para que se peguen y marcamos con la punta de un tenedor recortando si fuese necesario el sobrante de la masa.  
Lo pintamos todo con huevo batido y cocemos al horno a 180º durante unos 30 a 45 minutos debiendo estar dorado en su superficie. Conviene pincharlo para evitar que pueda reventar.  
Sacar y dejar enfriar.

[http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta\\_celiacos.php?c=1956](http://www.karlosnet.com/Especiales/Celiacos/receta_celiacos.php?c=1956)

### 22.- Lengua Al Vino

Ingredientes para 4 personas:

1 lengua de vaca,  
1/2 taza de aceite,  
1 taza de cebolla picada fina cuadraditos chicos,  
3/4 de taza de tomate pelado y picado,  
3 cucharadas de ají colorado molido (pimentón),  
1/2 cucharadita de comino molido,  
Sal,  
Pimienta y orégano,  
1/2 Taza de vino tinto,  
Perejil picado,  
Papas sancochadas.

Pelas le lengua luego la coces en agua hirviendo hasta que esté tierna, cortar en rodajas, a parte calentar el aceite y freír la cebolla, tomates, ají, perejil y especias cuando todo este cocido le agregas un poco del caldo donde cociste la lengua y el vino, cocer a fuego lento, agregar la lengua dejar que tome un poco de sabor del aderezo hasta que tome el gusto de la salsa, acompañar con arroz blanco y las papas cocidas y un poco de perejil picado.

### 23.- Mondonguito (Callos) A La Italiana

Medio kilo de mondongo cocido y cortado en tiras. (Esp.: Callos)  
Medio kilo de patatas fritas en tiras.  
Media taza de arvejas cocidas. (Esp. Guisantes)  
Cincuenta gramos de queso tipo parmesano rallado.  
Un cuarto de taza de aceite.  
Una cebolla cortada finamente.  
Un tomate grande, pelado y picado.  
Dos cucharadas soperas de pasta de tomate.  
Una cucharadita de pimienta molido.  
Hongos,  
Laurel  
Sal.

Poner a hervir el mondongo en agua con sal. Luego de un tiempo prudencial retíralo, escúrrelo y córtalo en tiras.

En otra olla preparas el aderezo. Fríes la cebolla, el tomate, pasta de tomate, pimienta, hongos y laurel.

Lo dejas cocer con un poco de agua y le echas su punto de sal.

Cuando haya roto el hervor agregas el mondongo, las arvejas y las zanahorias.

Una vez listo incorporas las patatas fritas, espolvoreando queso parmesano, y si lo deseas perejil picado.

Sírvelo acompañado de una buena porción de arroz blanco graneado.



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE CARNES

### 24.- Pastel De Carne

350 g de carne magra de cerdo picada  
¼ Kg. de carne de ternera picada  
¼ Kg. de tocino entreverado bien picado  
¼ Kg. de hígado de ternera  
3 cucharadas de margarina  
1 cebolla picada  
1 huevo  
Sal, pimienta  
1 copa de coñac  
3 cucharadas de nata (Arg.: Crema de leche)

Se hace una mezcla con todos los ingredientes y se ponen en la batidora hasta conseguir una pasta fina. Se vierte en un molde engrasado, se introduce en el horno a temperatura de 250° C.

Se comprueba si está hecho pinchándolo con un tenedor, y si sale un líquido rosado no está bien cocido, se dejará unos 10 minutos más.

Se retira del horno y se deja enfriar.

Se puede servir con pepinillos en vinagre y salsa cumberland.

[http://www.celiacosmadrid.org/dieta\\_sin\\_gluten\\_recetas\\_20.html](http://www.celiacosmadrid.org/dieta_sin_gluten_recetas_20.html)

### 25.- Pastel De Carne

Para la base:

La base del pastel se elabora con la misma receta utilizada para preparar la masa para la empanada.

Para el relleno:

500 g. de carne picada  
75 g. de jamón serrano picado  
Aceite  
Cebolla  
Pimienta molida  
Sal  
Una lata de maíz en grano  
200 g. de nata líquida para cocinar (Arg.: crema de leche)  
4 huevos  
50 g. De queso rallado

Forrar un molde desmontable, previamente untado de aceite o mantequilla, con la masa de la empanada.

Preparar el relleno salteando la cebolla con el aceite, la carne, el jamón serrano, la pimienta y la sal.

Añadir el maíz en grano y remover. Batir los huevos con la nata líquida. Rellenar con la carne el molde forrado con la masa de empanada. Añadir los huevos con la nata.

Espolvorear con el queso y meter al horno (160° -180° durante 40 minutos).

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





# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE CARNES

### 26.- Pate De Carne Ambrosio

1 Kg. de carne de pulpa sin hueso  
150 gr. jamón  
100 gr. de panceta  
150 gr. de champiñones  
1 cebolla chica  
1 zanahoria  
1 tallo de apio  
1 sobre gelatina sin sabor  
1/4 taza agua  
2 cda de manteca (Esp.: Mantequilla)  
80 cc de crema de leche (Esp.: Nata)  
Cognac, Jerez u Oporto  
Sal  
Pimienta  
Tomillo

Poner en un sartén la manteca, la zanahoria, la cebolla y el tallo de apio todo picado en brunar, dorarlo. Agregar la carne cortada en cubos y luego la panceta.

Colocar en procesadora, agregarle sal, pimienta, tomillo y procesar.

Agregar la crema de leche, procesar nuevamente e incorporar la gelatina disuelta en la cuarta taza de agua y volver a procesar.

En un bowl poner la mezcla y los champiñones.

Forrar un molde con papel de nylon y luego con jamón.

Volcar la preparación.

Enfriar dos horas en heladera

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

### 27.- Paté De Hígado

500 gr. hígado de ternera entero,  
150 gr. de panceta salada,  
1 cebolla chica,  
1 huevo,  
100 gr. pan rallado TANTE GRETTEY,  
1 1/2 taza de leche tibia, sal, pimienta  
Una hoja de laurel.

Colocar el trozo de hígado sin la piel en abundante agua hirviendo - con el laurel y la sal -. Controlar 7/10 min. A partir de que vuelve a hervir (debe quedar rosado, pero no sangriento). Procesarlo o picarlo junto con la cebolla y la panceta. Mezclar bien, salpimentar a gusto y agregar el huevo. Incorporar alternativamente la leche tibia y el pan rallado hasta obtener una pasta cremosa. Cocinar, en un molde bien enmantecado, a Baño de María en horno moderado 45/50 min. Desmoldarlo frío pasándolo previamente por agua caliente para despegar del molde.

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

### 28.- Peceto (Redondo) A La Portuguesa

750 gr. de peceto desgrasado (Esp.: Redondo)  
2 dientes de ajo  
Perejil  
1 zanahoria pequeña  
Sal y pimienta a gusto  
1 ají rojo  
2 cebollas chicas picadas  
1 tomate redondo grande bien maduro  
Laurel, orégano, pimentón, ají molido  
1 copa pequeña de vino tinto  
Gotas de edulcorante  
750 gr. de repollitos de Bruselas (Esp.: Coles de Bruselas)

Marinar el peceto en el vino con el laurel durante 3 horas. Mechar luego con la zanahoria cortada en bastones y el ajo picado mezclado con perejil, sal y pimienta.  
Dorar en una cacerola de teflón rociado con aceite vegetal sabor oliva, rotándolo hasta que esté dorado de todos sus lados. Agregar luego el vino con todos los condimentos, las cebollas, el ají, el tomate pelado y cubeteado, sal y pimienta.  
Tapar la cacerola cocinar a fuego lento, agregando caldo para que la salsa quede ligera. Incorporar gotas de edulcorante para cortar la acidez.  
Servir acompañado con repollitos de Bruselas cocidos al vapor y salteados luego con rocío vegetal.  
[http://www.eumar.com.ar/hogar/opcion/t\\_diet10.htm](http://www.eumar.com.ar/hogar/opcion/t_diet10.htm)

### 29.- Picadillo De Carne O Pollo O Hígado O Pescado

1 taza de arroz hervido  
½ Kg. de carne o pollo o hígado o pescado  
Sal a gusto  
1 cebolla  
2 dientes de ajo

Pique la carne o pollo o hígado o pescado, la cebolla y el ajo. Cocine en la plancha hasta que este a punto. Luego procese mezclando con el arroz. Guarde en lugar cerrado y frío. Otras variantes para que la preparación sea mas nutritiva, puede ser agregarle cualquier tipo de verdura hervida, evite la papa y el tomate. Si no tiene procesadora, hierva la carne con todos los condimentos hasta que quede tierna. Utilice carnes muy tiernas o molidas  
[http://www.emagister.com/uploads\\_courses/Comunidad\\_Emagister\\_20921\\_20921.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf)



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE CARNES

### 30.- Tarrina De Carne

Para 4 personas  
½ Kg. de carne de ternera picada  
125 g de jamón  
125 g de tocino  
1 copita de vino de Jerez seco  
1 huevo  
100 g de miga de pan, o pan rallado, sin gluten, mojada en leche  
Pimienta y sal

Se pica con la ternera el jamón y el tocino hasta que quede como una pasta.  
Se añade el pan mojado en leche y escurrido, el huevo batido y el vino de Jerez.  
Se sazona con sal y pimienta.  
Se pone la mezcla en la tarrina.  
Se cuece en horno medio durante 40 minutos aproximadamente  
Se sirve bien frío, con pan tostado.

[http://www.celiacosmadrid.org/dieta\\_sin\\_gluten\\_recetas\\_23.html](http://www.celiacosmadrid.org/dieta_sin_gluten_recetas_23.html)

### 31.- Terrina De Hígado

1k de hígado  
1cebolla grande  
1 morrón rojo grande  
5 champiñones grandes  
2 huevos  
1taza de crema de leche (Esp.: Nata)  
Sal  
Pimienta  
Comino

Procesar el hígado, la cebolla y el morrón; cortar en cubitos los champiñones; batir los huevos con la sal, pimienta y pizca de comino.  
Mezclar todo; por último agregar la crema sin montar, hasta que toda la pasta resultante queda de un único color sin vetas.  
Poner en una fuente profunda al horno temperatura de 200° durante 30'.

Esta receta es liviana, muy sabrosa, se puede cortar en porciones muy prolijas y puede ser acompañada tanto por ensaladas saladas como agrídulces.



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE CARNES

### 32.- Ternera Con Guisante (Arvejas)

3/4 de Kilo de filetes de carne de ternera para guisar  
1 cebolla  
1 tomate  
1/2 cebolla  
2 zanahorias pequeñas  
200 gr. de guisantes (ya pelados) (Arg.: Arvejas)  
1 copa de vino o coñac  
Sal  
2 cucharadas de harina de maíz aceite

Se sazonan los filetes, se rebozan por la harina y se fríen ligeramente, reservándolos en una olla. En el mismo aceite se rehoga la cebolla, picada y se añade después la zanahoria y el tomate, con poco fuego, se le va dando vueltas unos 10 minutos y se vierte esta mezcla encima de la carne, junto con el vino y un vaso de agua, se añaden los guisantes y se cuece a fuego suave, hasta que la carne esté tierna.

Si se hace en la olla a presión, tarda 10 minutos. Si es en la tradicional, por lo menos media hora y hay que vigilar si es necesario añadir mas agua y rectificar de sal.

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

### 33.- Strogonof Con Harina de Quinoa :

2 cdas. Harina Quinoa  
1 ½ Kg. asiento, lomo o carne que usted quiera.  
300 grs. Callampas (Hongos) secas  
100 grs. salsa de tomate  
1 ajo picado  
½ cubito de caldo permitido disuelto en una taza de agua caliente  
Sal, pimienta y eneldo  
1 taza de crema  
½ taza de coñac  
Arroz para acompañar

Hidratar las callampas en agua caliente durante una hora, luego picarlas y reservar el agua.

Partir la carne en pedazos chicos, sellar y flambear con el coñac, y retirar del sartén.

Saltear en el mismo sartén las callampas con el ajo. Agregar la harina de Quinoa y mezclar bien con la salsa de tomates, el caldo y una taza del jugo de las callampas.

Condimentar con sal, pimienta y eneldo a gusto.

Incorporar la carne y terminar de cocer.

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=320&busqueda=30/08/2006%201:24:01&tip=Harina%20de%20Quinoa&tip2=STROGONOF%20CON%20HA.%20QUINOA%20-%20SIN%20GLUTEN](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=320&busqueda=30/08/2006%201:24:01&tip=Harina%20de%20Quinoa&tip2=STROGONOF%20CON%20HA.%20QUINOA%20-%20SIN%20GLUTEN)