

RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE SALSAS

1.- Mayonesa con Soya.....	1
2.- Salsa Agridulce	1
3.- Salsa Bechamel	1
4.- Salsa Blanca	2
5.- Salsa Blanca	2
6.- Salsa Blanca con Almidón Mandioca	3
7.- Salsa Blanca con Chuño.....	3
8.- Salsa Blanca con Harina Maíz	3
9.- Salsa Blanca con Harina Quinoa	4
10.- Salsa Blanca con Soya	4
11.- Salsa Blanca con 3 Harinas	4
12.- Salsa de Champiñones con Chuño.....	5
13.- Salsa Champiñones con 3 Harinas	5
14.- Salsa de Curry con Harina Quinoa.....	5
15.- Salsa de Pimienta	6
16.- Salsa de Roquefort	6
17.- Salsa de Soja/Soya.....	6
18.- Salsa para Aliñar Ensaladas	7
19.- Salsa Rosada.....	7
20.- Salsa Sueca	7
21.- Salsa Veloute	8
22.- Salsa Yogur para Ensaladas.....	8
23.- Tapenade.....	8

1.- Mayonesa con Soya

3 cdas. Harina de Soya
3 cdas. Jugo de limón
1 taza de aceite
3 cdas. agua
1 zanahoria
½ cdita. de sal

Cocer la zanahoria y procesarla.

En un bol poner la harina de soya, agregarle el agua y revolver muy bien para que no queden grumos.

Agregar esta mezcla a la procesadora donde está la zanahoria.

Hacer funcionar la procesadora y empezar a agregar el aceite hasta obtener la consistencia deseada.

Sacar la mezcla, ponerla en un bol y agregarle el jugo de limón batiéndola con batidor de alambre.

http://www.sin gluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=156&busqueda=30/08/2006%203:16:12&tip=Harina%20de%20Soya&tip2=MAYONESA%20CON%20SOYA%20-%20SIN%20GLUTEN

2.- Salsa Agridulce

4 cucharadas de maizena
25 cl de agua
12 cl de vinagre blanco
100 gramos de azúcar
100 gramos de puré de tomate

Se revuelven todos los ingredientes y se llevan al fuego medio revolviendo siempre hasta que hierva por un minuto. Dejar enfriar y llevar a la nevera

3.- Salsa Bechamel

600 ml de leche
50 g de harina sin gluten
1 cucharada de mantequilla (Arg.: Manteca)
1 cucharadita de aceite
Sal y pimienta

Rehogar la harina, con la mantequilla y el aceite. (Si se utiliza maizena no se rehoga, se disuelve la harina en la leche fría, para evitar que se formen grumos).

Ir añadiendo la leche sin dejar de remover hasta que alcance el espesor deseado.

http://www.celiacosmadrid.org/dieta_sin_gluten_recetas_2.html



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE SALSAS

4.- Salsa Blanca

Para que quede espesa:

4 cdas. de aceite Mazola,
6 cdas. al ras de Maizena,
2 tazas de leche,
1 cdita. de sal fina,
Nuez moscada a gusto.

Para que quede mediana:

4 cdas. de aceite Mazola,
3 cdas. al ras de Maizena,
2 tazas de leche,
1 cdita. de sal fina,
Nuez moscada a gusto.

Para que quede liviana:

3 cdas. de aceite Mazola,
2 cdas. al ras de Maizena,
2 tazas de leche,
1 cdita. de sal fina,
Nuez moscada a gusto.

Diluir la Maizena en un poco de leche fría; agregar el resto de leche hirviendo y revolver continuamente. Cocinar a fuego mediano, sin dejar de revolver durante 2 o 3 minutos. Condimentar. Retirar del fuego y agregar el aceite revolviendo.

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

5.- Salsa Blanca

2 tazas de leche
3 cucharadas de fécula de maíz
Pimienta
Nuez moscada
Sal

Disuelva la fécula de maíz en 1 taza de leche fría. Caliente la otra taza de leche. Agregue todos los ingredientes a la leche caliente. Revuelva constantemente para que no se formen grumos. Una vez espesa esta lista. Servir en caliente.

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



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE SALSAS

6.- Salsa Blanca con Almidón Mandioca

1 cda. Almidón de Mandioca
2 tazas de leche entera
1 cda. mantequilla (Arg.: manteca)
Sal
Pimienta
Nuez moscada

Calentar la leche con la mantequilla. Luego deshacer el almidón de mandioca en un poco de agua y agregar a la leche y revolver constantemente hasta que espese.

Para hacer una salsa blanca más espesa, agregar 1 cucharada más de almidón.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=179&busqueda=29/08/2006%2023:49:02&tip=Almidón%20de%20Mandioca&tip2=SALSA%20BLANCA%20CON%20ALMIDÓN%20MANDIOCA%20-%20SIN%20GLUTEN

7.- Salsa Blanca con Chuño

1 cda. Almidón de Papa
½ cda. mantequilla (Arg.: Manteca)
1 ½ taza de leche
Pimienta
Nuez moscada
Sal

Poner al fuego la leche con la mantequilla, la sal y pimienta.

Deshacer en una taza el almidón de papa con un poco de leche.

Cuando la leche suelte el hervor, sacar del fuego y agregar el almidón de papa.

Revolver constantemente para evitar que se formen grumos.

Volver al fuego, dejar espesar y agregar nuez moscada.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=139&busqueda=30/08/2006%202:54:01&tip=Almidón%20de%20Papa&tip2=SALSA%20BLANCA%20CON%20CHUÑO%20-%20SIN%20GLUTEN

8.- Salsa Blanca con Harina Maíz

25 grs. Harina de Maíz
300 cc. de leche
Sal y Pimienta a gusto

Mezclar la harina de maíz con un poco de leche.

Revolver e ir agregando el resto de la leche fría, tratando de que no se hagan grumos.

Poner la mezcla a fuego lento sin dejar de revolver, dejarlo cocer por 2 o 3 minutos hasta que espese.

Añadir sal y pimienta.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=264&busqueda=30/08/2006%200:01:20&tip=Harina%20de%20Maíz&tip2=SALSA%20BLANCA%20CON%20HAR.%20MAÍZ%20-%20SIN%20GLUTEN

9.- Salsa Blanca con Harina Quinoa

1 cda. Harina Quinoa
2 tazas de leche
1 cda. Mantequilla o margarina (Arg.: Manteca)
Sal, pimienta y nuez moscada

Calentar la leche, agregar la mantequilla y los aliños.
Disolver la harina en un poco de leche fría e incorporarla de a poco revolviendo constantemente.
Cocer a fuego suave durante 5 minutos.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=319&busqueda=30/08/2006%201:24:01&tip=Harina%20de%20Quinoa&tip2=SALSA%20BCA.%20CON%20HAR.%20QUINOA%20-%20SIN%20GLUTEN

10.- Salsa Blanca con Soya

2 cdas. Harina de Soya
½ litro de leche
70 grs. de mantequilla (Arg.: manteca)
1 chorrito de crema (Esp.: Nata)
Nuez moscada, sal y pimienta.

Derretir la mantequilla junto con la leche. Deshacer la harina en un poco de leche, colarla y agregarla.
Revolver continuamente con cuchara de palo durante 5 minutos.
Retirar la olla del fuego, agregar la nuez moscada, sal, pimienta y el chorrito de crema.
Revolver para que se mezclen todos los ingredientes.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=154&busqueda=30/08/2006%203:16:12&tip=Harina%20de%20Soya&tip2=SALSA%20BLANCA%20CON%20SOYA%20-%20SIN%20GLUTEN

11.- Salsa Blanca con 3 Harinas

1 cda. 3 Harinas
½ cda. Mantequilla (Arg.: manteca)
2 tazas de leche
Sal, pimienta y nuez moscada.

Poner al fuego la leche con la mantequilla, la sal y pimienta.
Deshacer en una taza la mezcla de 3 harinas con un poco de leche.
Cuando la leche suelte el hervor, sacar del fuego y agregar la harina disuelta.
Revolver constantemente para evitar que se formen grumos.
Volver al fuego, dejar espesar y agregar nuez moscada

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=224&busqueda=30/08/2006%203:34:20&tip=Mezcla%203%20Harinas&tip2=SALSA%20BLANCA%20CON%203%20HARINAS%20-%20SIN%20GLUTEN

12.- Salsa de Champiñones con Chuño

2 cdas. Almidón de Papa
2 cdas. mantequilla. (Arg.: Manteca)
1 cebolla finamente picada.
150 cc. de caldo.
200 cc. de crema líquida. (Esp.: Nata)
200 grs. champiñones picados.
2 yemas.
1 cda. jugo de limón.
Sal y pimienta

Freír la cebolla en la mantequilla. Mezclar el almidón de papas con el caldo y agregar cuidando que no queden grumos.

Agregar la crema y los champiñones. Condimentar con sal y pimienta y dejar unos minutos.

Mezclar las yemas con el jugo de limón y agregar a la salsa, en el momento de servir.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=135&busqueda=30/08/2006%20:54:01&tip=Almidón%20de%20Papa&tip2=SALSA%20DE%20CHAMPIÑONES%20CON%20CHUÑO%20-%20SIN%20GLUTEN

13.- Salsa Champiñones con 3 Harinas

½ kilo de champiñones
1 cda. 3 Harinas
1 ½ cda. de mantequilla (Arg.: Manteca)
1 vaso chico de vino blanco
¼ taza de crema líquida (Esp.: Nata)
Sal y pimienta

Limpiar los champiñones para sacarles la tierra y luego picarlos en trozos chicos. Calentar la mantequilla y freír los champiñones durante 5 minutos. Agregar sal, pimienta y el vino. Cocer a fuego suave durante 5 minutos más. Disolver la harina en la crema y agregar. Dejar a fuego bajo hasta que espese.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=183&busqueda=30/08/2006%20:34:20&tip=Mezcla%20%20Harinas&tip2=SALSA%20CHAMPIÑONES%20CON%20%20HARINAS%20-%20SIN%20GLUTEN

14.- Salsa de Curry con Harina Quinoa

1 ½ cda. Harina Quinoa
1 taza de leche
1 cda. mantequilla (Arg.: Manteca)
1 cda. curry en polvo
1 cda. crema (Esp.: Nata)
Sal, pimienta y nuez moscada.

Poner la mantequilla en una olla hasta que se derrita. Retirar del fuego y agregar la harina revolviendo para que no se formen grumos.

Volver al fuego y agregar la leche tibia de a poco. Cocinar 5 minutos revolviendo constantemente.

Agregar sal, pimienta y nuez moscada.

Luego agregar el curry y la crema y revolver todo hasta formar una salsa homogénea.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=327&busqueda=30/08/2006%20:24:01&tip=Harina%20de%20Quinoa&tip2=SALSA%20DE%20CURRY%20CON%20HAR.%20QUINOA%20-%20SIN%20GLUTEN



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE SALSAS

15.- Salsa de Pimienta

- 1 chorro de coñac
- 10 gr. de aceite de oliva
- 40 gr. de escalonia (echalot)
- 10 granos de pimienta verde
- 2 dl. de fondo de carne
- 1 dado de mantequilla (Arg.: Manteca)

La elaboración de la salsa a la pimienta se suele empezar desglaseando la paella que hemos utilizado para marcar el solomillo o entrecot con la cual vamos a acompañarla. Desglasearemos con un poco de coñac y seguidamente rehogaremos la escalonia con un poco de aceite de oliva. Una vez rehogada agregaremos los granos de pimienta verde que también rehogaremos, pero en este caso levemente.

Deberemos tener el fondo ya hervido para así facilitar su reducción. Daremos fuego máximo al preparado hasta que el fondo quede reducido a una tercera parte de su volumen originario.

Por reducción del caldo, este se irá espesando y quedará finalmente ligado al añadirle un pequeño dado de mantequilla que a su vez le dará brillo. Para agilizar el proceso de reducción podemos realizar esta en dos sartenes, manteniendo una caliente a fuego vivo mientras en la otra reduce el caldo. Cuando esta la otra sartén ya muy caliente, vertemos el contenido de la anterior, y así sucesivamente hasta que logramos una reducción total del caldo.

Por último rectificaremos el punto de sal y pimienta, que normalmente es fuerte por la propia reducción.

http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id_receta=26

16.- Salsa de Roquefort

- 1 taza de queso roquefort rallado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 anchoas picadas (optativo)
- ½ cebolla chica picada
- ½ taza de agua
- 2 cdas. de aceite

Poner a rehogar juntos el ajo y la cebolla. Una vez cocidos incorporar el agua y el roquefort revolviendo continuamente para lograr que se espese. Finalmente agregar las anchoas y unir bien a la preparación anterior.

Esta salsa es ideal para acompañar todo tipo de verduras

http://www.eumar.com.ar/hogar/opcion/t_diet03.htm

17.- Salsa de Soja/Soya

- Ajo pelado, finamente picado 1 diente
- Aceite de maní 1/2 taza
- Harina de soja 3 cdas.
- Limón exprimido 3 cdas.
- Pimentón dulce 1 cda.
- Sal a gusto (opcional)

En el bol, coloque la harina, el pimentón y el ajo. Vierta, mezclando bien, el jugo y el aceite, hasta tener una preparación homogénea. Luego, si lo desea sale, a gusto.

<http://www.ciberchef.com/recetas.php3?ID=1898>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE SALSAS

18.- Salsa para Aliñar Ensaladas

½ taza de queso crema
¼ taza de yogurt
2 cdas. Harina Linaza
2 cdas. hierbas picadas, perejil, ciboulette, estragón
1 diente de ajo triturado
1 cdita. mostaza
Sal, pimienta y vinagre a gusto

Procese todos los ingredientes.

Agregue sal y pimienta a gusto, a esta mezcla.

Haga una fuente con todo tipo de lechugas y aliñe con esta salsa, espolvoree con harina de linaza.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=309&busqueda=30/08/2006%20:13:29&tip=Harina%20de%20Linaza&tip2=SALSA%20PARA%20ALIÑAR%20ENSALADAS%20-%20SIN%20GLUTEN

19.- Salsa Rosada

½ Kg. salsa de tomates
2 cucharadas aceite
½ taza caldo
3 dientes de ajo
1 taza crema doble (Esp.: NATA)
Sal, pimienta
Pizca de azúcar

Poner en una cacerola el aceite y dorar los ajos, retirarlos, poner la salsa de tomates, condimentos, caldo y cocinar 5 minutos.

Poner la crema dejar que levante el hervor, agregar la crema y rectificar los condimentos.

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

20.- Salsa Sueca

Ingredientes para 4 raciones:

5 cucharadas de mayonesa,
1 cucharada de rábano picante rallado,
2 cucharadas de compota de manzana,
1 cucharada de nata, (Arg.: Crema de Lecha)
1/2 cucharadita de pimentón.

Empezar a batir la mayonesa incorporando poco a poco todos los ingredientes, uno a uno. Especial para las ensaladas con carne cocida.

21.- Salsa Veloute

50 cc. de caldo de verduras,
50 grs. de manteca (Esp.: mantequilla),
50 grs. de fécula de maíz.

Disolver la fécula en una pequeña cantidad de agua fría, incorporar el caldo de verdura y cocinar a fuego directo hasta que espese bien. Retirar e incorporar la manteca o margarina.

Comentario: Es ideal para salsear carnes rojas o para acompañar pastas. Una porción (1/2 taza) aporta 153 calorías, 8.5 grs. de hidratos de carbono, 8.5 grs. de grasas y prácticamente no contiene proteínas.

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

22.- Salsa Yogur para Ensaladas

1 yogur,
Orégano molido,
Tomillo molido,
Un poco de zumo de limón,
Un poco de perejil picado,
1 diente de ajo picado muy fino.

Mezclar todos los ingredientes. Aliñar las ensaladas con esta mezcla. Es ideal para las ensaladas de lechuga y para las ensaladas con fruta.

23.- Tapenade

- 400 Gr de aceitunas verdes
- 2 filetes de anchoas al natural
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cdas. de alcaparras

Descarozar las aceitunas y procesarlas junto a las anchoas y los dientes de ajo. Agregar el aceite y las alcaparras. Mezclar hasta lograr una consistencia suave. Servir con vegetales o para untar.

En caso de ser necesario disminuir el consumo de sal (hipertensión, problemas cardíacos) dejar las aceitunas y las anchoas en agua durante 15', escurrir y repetir el proceso 3 veces.

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