

## RECETARIO CELIAQUIA

### RECETAS DE SOPAS

353.- Consomé de Pollo con Mandioca.....	1
354.- Consomé de Pollo con 3 Harinas.....	1
355.- Crema de Puerros.....	1
356.- Crema de Tomate.....	2
357.- Fondo de Carne.....	2
358.- Gazpacho.....	3
359.- Sopa Campesina a La Crema.....	3
360.- Sopa de Maíz Cremosa.....	4
361.- Sopa de Puré de Zapallo.....	4
362.- Sopas Crema: Crema de Arvejas.....	4
363.- Sopa Crema: Crema de Choclo.....	5
364.- Sopa Crema: Crema de Espárragos.....	5
365.- Sopa Crema: Crema de Puerros.....	5
366.- Sopa Crema: Crema de Zapallo.....	5
367.- Vichyssoise.....	6



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE SOPAS

### 353.- Consomé de Pollo con Mandioca

3 cdas. Almidón de Mandioca  
1 pechuga de pollo  
¼ de zanahoria,  
1 diente de ajo  
¼ de cebolla,  
1 ramita de apio  
2 yemas  
1 cda. de mantequilla (Arg.: Manteca)  
¼ taza de crema

Cocer la pechuga con sal, agua fría, ajo y las demás verduras. Una vez cocida, retirar la pechuga, molerla y colar el caldo. Disolver el almidón de mandioca en un poco de agua fría y agregarla al caldo. Hervir aproximadamente 20 minutos e incorporar la pechuga molida. Poner en una soperla la crema mezclada con la yema y un poco de sal.

Luego vaciar el caldo hirviendo sobre estos ingredientes.

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=218&busqueda=29/08/2006%2023:49:02&tip=Almidón%20de%20Mandioca&tip2=CONSOMÉ%20DE%20POLLO%20CON%20MANDIOCA%20-%20SIN%20GLUTEN](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=218&busqueda=29/08/2006%2023:49:02&tip=Almidón%20de%20Mandioca&tip2=CONSOMÉ%20DE%20POLLO%20CON%20MANDIOCA%20-%20SIN%20GLUTEN)

### 354.- Consomé de Pollo con 3 Harinas

3 cdas. 3 Harinas  
1 pechuga de pollo  
¼ de zanahoria, 1 diente de ajo  
¼ de cebolla, 1 ramita de apio  
2 yemas  
1 cda. de mantequilla (Arg.: Manteca)  
¼ taza de crema

Cocer la pechuga con sal, agua fría, ajo y las demás verduras. Una vez cocida, retirar la pechuga, molerla y colar el caldo. Disolver la mezcla de 3 harinas en un poco de agua fría y agregarla al caldo. Hervir aproximadamente 20 minutos e incorporar la pechuga molida. Poner en una soperla la crema mezclada con la yema y un poco de sal. Luego vaciar el caldo hirviendo sobre estos ingredientes.

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=181&busqueda=30/08/2006%203:34:20&tip=Mezcla%203%20Harinas&tip2=CONSOMÉ%20DE%20POLLO%20CON%203%20HARINAS%20-%20SIN%20GLUTEN](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=181&busqueda=30/08/2006%203:34:20&tip=Mezcla%203%20Harinas&tip2=CONSOMÉ%20DE%20POLLO%20CON%203%20HARINAS%20-%20SIN%20GLUTEN)

### 355.- Crema de Puerros

2 cdas. Harina Quinoa  
4 puerros  
3 papas (Esp.: Patatas)  
1 taza zapallo (Esp.: Calabazas)  
1 ramito verduras surtidas  
1 cda. Margarina  
1 ½ litro leche  
2 cdas. Crema (Esp.: Nata)  
Sal y pimienta

Pique el puerro, papas, zapallo y póngalas a cocer con leche, sal y pimienta.

Deje entibiar y pase por la juguera.

Caliente de nuevo la crema y agregue la margarina y la harina de quinoa disuelta en un poco de leche.

Hierva 4 minutos y en el momento de servir agregue la crema

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=317&busqueda=30/08/2006%201:24:01&tip=Harina%20de%20Quinoa&tip2=CREMA%20DE%20PUERROS%20-%20SIN%20GLUTEN](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=317&busqueda=30/08/2006%201:24:01&tip=Harina%20de%20Quinoa&tip2=CREMA%20DE%20PUERROS%20-%20SIN%20GLUTEN)

### 356.- Crema de Tomate

3 cdas. Almidón de Papa  
50 grs. de mantequilla  
½ taza de apio picado  
1 cebolla  
4 tomates pelados sin pepas  
½ lt. leche  
½ lt. caldo  
1 hoja de laurel  
Sal y pimienta

Derretir la mantequilla en una cacerola. Agregar el apio, cebolla en trozos y tomates picados. Revolver con cuchara de palo durante 5 minutos. Agregar el laurel, sal y pimienta.

Mezclar el almidón de papas con la leche.

Verter a la mezcla anterior junto con el caldo. Hervir a fuego lento 15 minutos. Sacar la hoja de laurel y poner la mezcla y poner la mezcla en la licuadora. Licuar y colar.

Servir la sopa fría o caliente.

[http://www.singluten.cl/recetas\\_view.asp?rc\\_id=137&busqueda=30/08/2006%20:54:01&tip=Almidón%20de%20Papa&tip2=CREMA%20DE%20TOMATE%20-%20SIN%20GLUTEN](http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=137&busqueda=30/08/2006%20:54:01&tip=Almidón%20de%20Papa&tip2=CREMA%20DE%20TOMATE%20-%20SIN%20GLUTEN)

### 357.- Fondo de Carne.

- 5 l de agua fría
- 1 k de huesos de ternera
- 1/2 k de carne magra de recortes
- pata de ternera
- unas verduras picadas en mirepoix (dados pequeños): cebolla, puerro, zanahoria, apio, ajo, clavo, aromáticos..., un poco de coñac y un poco de vino tinto.

Se ponen los huesos a cocer en agua y a fuego suave. Se retira la espuma constantemente para quitar impurezas. Cuando ya ha hervido, se añaden las verduras picadas y se sigue hirviendo con cuidado y siempre a fuego suave. Se deja cocer una hora u hora y media, se cuele y listo.

Para hacer lo que se llama un fondo oscuro o lo que podría ser una salsa, se utiliza la misma cantidad y calidad de ingredientes, pero dorando un poco los huesos y recortes de carne en el horno o en una cazuela. Cuando están dorados, se añaden las verduras. Luego se espolvorean con un poquito de harina y se dejan dorar. Se fablea con coñac y vino tinto. Se reduce y se añade tomate triturado natural.

Luego se puede mojar con agua o caldo, como se ha explicado en principio. Se pone todo ello a cocer a fuego suave durante 2 horas. Se cuele. Se vuelve a hervir.

Si se siguiese reduciendo, se podría llegar a obtener una demiglace.

Cuando se va reduciendo al máximo, colando y volviendo a reducir hasta obtener una salsa viscosa y muy concentrada, se obtiene una glace de carne

[http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id\\_receta=24](http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id_receta=24)

### 358.- Gazpacho

6 RACIONES

1 Kg. de tomates rojos y maduros  
2 pimientos verdes  
1 pepino  
1/2 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 trozo de pan sin gluten (como un panecillo)  
3 cucharadas de vinagre  
1 vaso de aceite de oliva  
1 pizca de comino molido  
Sal

Se escaldan los tomates para quitarles la piel y se cortan en trocitos, se hace lo mismo con los pimientos después de quitarles las pepitas; el pepino, la cebolla y los dientes de ajo, una vez pelados, se añaden cortados en láminas y también el pan previamente remojado en agua. Finalmente se adiciona el aceite, el vinagre, el comino y la sal y un vaso o dos de aguas; se tritura todo y finalmente se rectifica de sal y vinagre al gusto, añadiendo agua hasta que el gazpacho tenga la textura que les guste, más o menos espeso.

Después se pone en la nevera, en un bol o jarra, para que esté bien fresco cuando se vaya a comer

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

### 359.- Sopa Campesina a La Crema

250 gramos de zapallo (Esp.: Calabaza)  
1 litro de leche  
2 cucharadas de manteca (Esp.: Mantequilla)  
1 cucharadita de azúcar  
2 tazas de porotos soja  
Sal a gusto  
Agua

Se cocine el zapallo en agua suficiente hasta que esté blando. Cocine aparte los porotos soja (Ver Receta de Texturado de Soja). Pase el zapallo por un colador y agregue los demás ingredientes.

Ponga al fuego y hierva 10 minutos revolviendo constantemente. Luego Sirva. Puede sustituir el zapallo por calabaza.

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

### 360.- Sopa de Maíz Cremosa

(6 personas)  
1 litro de consomé de pollo  
1 taza de leche descremada  
6 a 8 mazorcas hervidas y desgranadas (Esp.: Maíz)  
2 ajos porros cortados en ruedas (Puerro)  
1 cda. de mantequilla (Arg.: Manteca)  
1 cda. de azúcar  
Sal y pimienta al gusto  
Cilantro fresco para adornar

#### Preparación

Hervir las mazorcas en agua con sal y desgranarlas. Picar los ajos porros en ruedas y sudarlos (la parte blanca) en mantequilla. Triturar los granos de maíz con los ajos porros sudados y la leche. Luego, agregar el consomé de pollo, el azúcar y la sal al gusto. Cocinar todo durante diez minutos. Servir bien caliente acompañado de queso blanco picado en cuadritos pequeños. Si gusta más espesa, disolver dos cucharadas de maicena en consomé frío y se agrega a la preparación revolviendo. Adornar con cilantro fresco

#### Nota

Esta sopa también se puede hacer con dos latas de maíz en grano y una lata de maíz en crema, o con mazorcas congeladas.



### 361.- Sopa de Puré de Zapallo

1/2 Kg. de zapallo, (Esp.: Calabaza)  
1/4 Kg. de papa, (Esp.: Patata)  
3 tazas de leche,  
3 cdas. de Maizena.

Hervir el zapallo cortado en trozos grandes, junto con las papas. Tamizarlos o licuarlos. Agregar la leche. Disolver la Maizena en un poco de leche fría y agregar a la preparación anterior. Cocinar hasta que hierva 3 minutos, y mantener a fuego mínimo hasta el momento de servir

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

### 362.- Sopas Crema: Crema de Arvejas

2 cdas de PREMEZCLA TANTE GRETTEY  
Panceta ahumada  
Caldo casero  
Lata de Arvejas (Esp.: Guisantes)

Ponga en una cacerola 2 cucharadas de aceite, fría dos tajadas gruesitas de panceta ahumada cortada en trocitos, agregue 2 cdas. de PREMEZCLA TANTE GRETTEY, mezcle rápidamente a fuego medio agregue 1 litro de caldo (casero o de cubito permitido) y una lata de arvejas licuadas o procesadas, o también harina de arvejas.

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



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE SOPAS

### 363.- Sopa Crema: Crema de Choclo

2 cdas. De PREMEZCLA TANTE GRETTY  
Aceite  
1 L. de caldo  
1 lata de choclo (maíz)

De igual manera que en el caso anterior, coloque en una cacerola 2 cucharadas de aceite, agregue 2 cdas. de PREMEZCLA TANTE GRETTY, mezcle rápidamente a fuego medio agregue 1 litro de caldo (casero o de cubito permitido) y una lata de choclo licuadas o procesadas, deje hervir un rato.  
<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=10>

### 364.- Sopa Crema: Crema de Espárragos

2 cdas. De PREMEZCLA TANTE GRETTY  
Aceite  
1 L. de Caldo  
Lata de espárragos o fresco o congelados

En la época de espárragos, puede hacerla con espárragos frescos, sino use los de lata o congelados. En el caso de que sean frescos o congelados, deberá hervirlos previamente, los de lata podrá usarlos directamente. Corte las puntas para agregarlas a último momento y el resto procéselo bien. Proceda como en los ejemplos anteriores, 2 cucharadas de aceite, agregue 2 cdas. de PREMEZCLA TANTE GRETTY, mezcle rápidamente a fuego medio agregue 1 litro de caldo (casero o de cubito permitido) los espárragos procesados y finalmente las puntitas reservadas, deje hervir un rato y a disfrutar.  
<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=10>

### 365.- Sopa Crema: Crema de Puerros

2 cdas. De PREMEZCLA TANTE GRETTY  
1 L. de caldo  
1 o 2 puerros

Corte 1 o 2 puerros en rodajitas y saltéelos en un poco de aceite. agregue 2 cdas. de PREMEZCLA TANTE GRETTY, mezcle rápidamente a fuego medio agregue 1 litro de caldo y deje hervir unos minutos.  
<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=20>

### 366.- Sopa Crema: Crema de Zapallo

2 cdas de PREMEZCLA TANTE GRETTY  
Aceite  
2 tazas de zapallo cortado en trozos (Esp.: Calabaza)  
1 L. de Caldo

Dorar en un poco de aceite y a fuego bien bajo, dos tazas de zapallo cortado en trozos. Tapar la olla y revolver de tanto en tanto hasta que se ablanden. Una vez que estén blandos agregar 2 cdas. de PREMEZCLA TANTE GRETTY, batir enérgicamente, agregar 1 litro de caldo. Procesar y dejar hervir unos minutos.  
<http://www.tantegretty.com.ar/ideas.asp?Tipo=salada&offset=20>



# RECETARIO CELIAQUIA

## RECETAS DE SOPAS

---

### 367.- Vichyssoise

4 puerros grandes,  
3/4 Kg. de patatas,  
1 cebolla,  
1/4 l. de leche,  
1/4 l. de caldo (yo uso de vegetal o de pollo flojo),  
1/4 l de nata liquida, (Arg.: Crema de Leche)  
50 gr. de mantequilla, (Arg. Manteca)  
Unas ramitas de perejil,  
Sal y pimienta.

Se limpian los puerros, retirando las raíces y los tallos verdes y se cortan en trozos pequeños (solo se usa la parte blanca).

Se pelan las patatas y se trocean. Se hace lo mismo con la cebolla, pero picándola finamente.

Se derrite la mantequilla en una cazuela al fuego, y se dora la cebolla picada, cuando esté blanda se agregan los puerros.

Se continúa rehogando y a los diez minutos se incorporan las patatas.

Se deja unos minutos más y se vierte el caldo, cociéndolo en la olla a presión ocho minutos.

Se sazona con sal y pimienta, retirándola del calor. Se agrega la leche y se bate con la batidora hasta que se desaparece todos los trozos (tiene que quedar muy suave y sin grumos).

Se vierte la nata liquida y se mezcla.

Se guarda en la nevera como mínimo 4 horas.

En el momento de servir espolvorear con un poco de perejil trinchado.