



Recetas

❖ SIN TACC ❖



TARTA DE CHOCLO Y QUESOS

Ingredientes:

Para la masa:

- 250 g. de mix de harina sin gluten
- 50 g. de harina de trigo sarraceno
- 50 g. de queso reggianito rallado
- 70 g. de manteca o 50 ml de aceite
- 1 cdita. de polvo leudante
- 1 cdita. de goma xántica
- 1 huevo
- Leche para formar la masa

Relleno:

- 2 latas de choclo o 1 bolsa de choclo congelado o 2 tazas de choclo fresco
- 1 cebolla morada
- 250 mm de leche
- 2 cdas. bien llenas de almidón de maíz
- 100 g. de queso reggianito rallado
- 200 g. de queso cremon doble crema
- Sal, pimienta y nuez moscada.

Preparación:

Para la masa mezclar todos los secos: la harina de trigo sarraceno y mix de harina sin gluten con una cucharadita de goma xántica y una cucharadita de polvo de hornear. Agregar la manteca y hacer un arenado, juntando la harina con la manteca. Con el arenado listo agregar una pizca de sal, queso reggianito y un huevo. Luego agregar leche en cantidad necesaria hasta lograr un bollo liso y suave. Amasar un poco más en la mesada. Estirar con un poco de harina de arroz o almidón de maíz. Colocar en el molde.

Para el relleno:

Rehogar las cebollas junto con el choclo, agregar nuez moscada, sal y pimienta. Agregar un poco de leche en la sartén. Disolver el almidón en el resto de la leche y volcar sobre la preparación hasta que espese. Apagar el fuego y agregar el queso reggianito. Rellenar la tarta y colocar el queso cremon doble crema. Llevar a horno 180°C aproximadamente 20 minutos.



ALFAJORES DE CHOCOLATE CON CROCANTE (4 ALFAJORES)



Ingredientes:

- Manteca La Serenisima 50 g.
- Azúcar impalpable 70 g.
- Yemas 3
- Esencia de vainilla 1 cdita.
- Fécula de maíz 125 g.
- Cacao amargo 35 g.
- Dulce de leche repostero La Serenisima 300 g.
- Almendras fileteadas tostadas
- Coco en escamas tostado

Preparación:

En el bowl de la batidora colocar la lira y mezclar suavemente la manteca junto con el azúcar y la esencia de vainilla. Agregar las yemas de a una hasta incorporar bien. Por otro lado, mezclar el cacao junto con la fécula y agregar en 3 veces a la preparación anterior, mezclar hasta obtener un bollo. Cubrir y llevar al frío. Estirar la masa sobre una mesada con fécula hasta obtener un grosor de medio cm. Cortar con un aro de 10 cm o del tamaño que se desee. Colocar en una fuente para horno con papel manteca y llevar al horno precalentado a 200°. Cocinar por 10 min. o hasta que la tapa este seca pero tierna. Retirar y enfriar sobre una rejilla. Rellenar con el dulce de leche y terminar con una mezcla de almendras y coco alrededor del alfajor.

SOPA CREMA DE CALABAZA

Ingredientes:

- 500 g. de zapallo o calabaza
- 2 cebollas
- 170 mm. de crema liviana
- Agua para cubrir las verduras
- Sal y pimienta
- 2 rodajas de jengibre
- 3 cdas. de aceite
- Dip para decorar y darle un toque especial
- Cebolla de verdeo a gusto
- 2 cdas. de jugo de limón
- 30 mm. de crema liviana

Preparación:

En una cacerola caliente, agregar aceite y saltear las cebollas hasta que se doren. Incorporar la calabaza en cubos. Cocinar un poco hasta dorar. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar. Cubrir todo con agua. Tapar hasta que rompa hervor. Apagar. Procesar y agregar 170-180 ml de crema liviana. Llevar a fuego unos minutos para que rompa hervor. En un mortero picar cebolla de verdeo, con limón y 20-30 ml de crema liviana. Servir la sopa crema y colocar por encima una cucharada de la crema con verdeo.



OMELETTE VERDE CON QUESO CREMON

Ingredientes:

- Hojas de acelga o espinacas
- 2 huevos o 1 huevo y 1 clara
- 1 cda. de harina de trigo sarraceno o almidón de maíz o mix de harinas sin gluten
- 3 cdas. de crema liviana
- Rodajas de cremón doble crema.

Preparación:

En un recipiente mixear las hojas verdes con los huevos. Agregar 1 cda de harina de trigo sarraceno o almidón de maíz o de mix de harinas sin gluten. Mixear nuevamente. Agregar 3 cdas de crema liviana y mixear. Salar y mixear. En una sartén caliente colocar una cdita de aceite y colocar la preparación anterior. Tapar hasta que comienza a coagular. Agregar rodajas de cremón doble crema. Cerrar el omelette y dejar fundir.



POLLO A LA CREMA LIVIANA CON ESPINACAS

Ingredientes:

- 1 kg. de pollo sin piel y sin hueso (muslo o pechuga)
- 2 cebollas moradas y verdeo
- 1 cda. de mostaza
- 200 mm. de crema liviana
- 1 atado de espinaca lavada
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de aceite

Preparación:

En una cacerola caliente saltear las cebollas con un poco de aceite. Retirar. Sobre la base continuar dorando el pollo, dar vuelta y salar. Colocar 1 cda de mostaza y toda la cebolla y continuar cocinando. Agregar 200 ml de crema liviana y cocinar unos minutos más. En una sartén saltear las espinacas con el ajo. En un plato colocar un colchón de espinacas y por encima colocar el pollo.



ÑOQUIS DE RICOTTA Y ZUCCHINIS - APTO CELIACO

Ingredientes:

- Pre mezcla para panadería y repostería apta celiacos 170 g.
- Sal y pimienta
- Queso rallado 40 g.
- Huevo 1
- Ricotta García La Serenísima escurrida 270 g.
- Zucchini rallado y escurrido 140 g.

Preparación:

En el bowl de la procesadora colocar todos los ingredientes. Procesar hasta obtener una masa firme y bien combinada. Colocar la masa sobre la mesada y formar un bollo, cubrir y llevar a la heladera por 10 minutos. Colocar la masa sobre la mesada enharinada con la pre-mezcla y formar rollitos largos. Cortar en trozos de 1 cm y pasar por la ñoquera previamente enharinada con pre-mezcla para que no se pegue. Cocinar en abundante agua hirviendo con sal durante 3 minutos máximos para que no se desarmen. Retirar y rociar con aceite para que no se peguen. Servir con salsa a gusto y hebras.



CARROT CAKE SALADA

Ingredientes:

- 250 g. de mix de harina sin gluten
- 1 cda. de polvo leudante
- ½ cdita. de bicarbonato
- ¼ cdita. de nuez moscada
- ¼ cdita. de canela
- 1 cda. de azúcar
- Sal y pimienta
- 350 g. de zanahoria rallada finita
- 200 g. de queso rallado reggianito
- 200 g. de queso cremon doble crema
- 90 mm. de aceite
- 4 huevos

Preparación:

Batir los 4 huevos. Agregar el aceite y luego el mix de harina sin gluten que se puede reemplazar por harina de legumbres o de trigo sarraceno. Integrar. Agregar el polvo leudante, azúcar, sal, pimienta, canela, bicarbonato. Incorporar la zanahoria rallada. Integrar y agregar el queso reggianito. Colocar en molde enmantecado la mitad de la preparación, agregar rodajas de cremon y cubrir con el resto de la preparación. Cocinar aproximadamente 40 minutos hasta que el cuchillo salga seco. Desmoldar.



ALFACOOKIES SIN GLUTEN

Ingredientes:

- 220 g. de mix de harina sin gluten
- 100 g. de azúcar negra
- 1 cda. de polvo leudante
- 2 cdas. de cacao amargo
- 50 g. de manteca
- 1 huevo
- 1 cda. de leche
- Pizca de sal
- c/n Dulce de Leche Colonial
- 100 g. de chips de chocolate (opcional)

Preparación:

Colocar todos los secos en un bowl y mezclar bien. Agregar la manteca fría, en cubos, y deshacer con los dedos e integrar bien hasta obtener un granulado. Añadir el huevo y la leche. Amasar hasta obtener una masa suave y de fácil manejo. Por último, agregar los chips de chocolate. Formar 12 bollitos y aplastar para dar forma de galletitas. Cocinar en el horno a 180° durante 10 minutos. Retirar. Colocar en una rejilla y una vez que se enfrían colocar en una tapita dulce de leche y arriba otra tapita.



MOUSSE DE DULCE DE LECHE

Ingredientes:

- 400 mm de crema de leche para batir
- 400 g. de dulce de leche repostero
- 1 taza tamaño café de claras
- 2 tazas tamaño café de azúcar



Preparación:

Primero hacer el merengue. Para eso poner en una cacerolita agua a calentar, cuando rompe el hervor, colocar arriba un bowl con las claras y el azúcar (si el bowl es de metal mejor). Apoyar el bowl sobre la cacerolita con agua (no debe tocar ni haber contacto entre el agua y el bowl) y comenzar a mezclar hasta disolver todos los cristales de azúcar. Retirar del fuego y continuar batiendo con batidora eléctrica hasta que enfríe el bowl y el merengue ya esté listo. Batir la crema de leche a medio punto, y agregar el dulce de leche a temperatura ambiente. Integrar de forma envolvente. Por último agregar las claras, también en forma envolvente y llevar la mezcla a la heladera.

ROLLS DOLCELLA (8 ROLLS)

Ingredientes:

Ingredientes para los rolls

- Azúcar integral $\frac{3}{4}$ taza
- Levadura seca 10 grs
- Leche tibia de almendras $1 \frac{1}{4}$ taza
- Manteca La Serenísima $\frac{1}{2}$ taza
- Vinagre de manzana 1 cucharadita
- Sal
- Pre mezcla para pastelería sin gluten $3 \frac{1}{2}$ tazas
- Polvo leudante 1 cucharada
- Huevos 2
- Yema 1
- Extracto de almendras 1 cucharadita
- Dolcella 1 pote
- Nueces picadas 30 grs
- Almendras picadas 30 grs

Ingredientes para el glaseado

- Azúcar impalpable $1 \frac{1}{2}$ taza
- Finlandia clásico 2 cucharadas
- Manteca blanda 2 cucharadas
- Extracto de vainilla 1 cucharadita
- Sal
- Leche en polvo $1 \frac{1}{2}$ cucharada

Preparación:

Mezclar la leche con el azúcar y la levadura en un bowl, cubrir y dejar reposar hasta que espume. Colocar en el bowl de la batidora junto con 1 taza de pre mezcla, el polvo leudante, la sal, el extracto de almendras, el vinagre, los huevos, la yema y la manteca, integrar bien con el gancho para amasar. Agregar el resto de la harina y amasar, por 7 minutos hasta formar un bollo suave. Aceitar un bowl y colocar dentro la masa, cubrir y dejar levar (aprox 1 hora). En una mesada enharinada con pre mezcla estirar la masa con las manos hasta obtener un rectángulo de medio centímetro de espesor. Colocar por encima el Dolcella y esparcir bien. Espolvorear las frutas secas picadas y enrollar sobre si con cuidado, pero presionando levemente para que se una. Cortar en rollos iguales, enmantecar una fuente de horno y colocar uno al lado del otro. Cubrir y dejar reposar por 30 minutos. Calentar el horno a temperatura moderada. Hornear entre 20/30 minutos o hasta que la masa esté dorada. Retirar y entibiar por 10 minutos. Mezclar los ingredientes del glaseado hasta integrar bien y llevar al microondas por 15 segundos y volcar sobre los rollos. Servir tibio.



PANCITOS DE RICOTTA SIN GLUTEN

Ingredientes:

- 500 g. de ricota
- 140. gramos de mix de harina sin gluten + 1 cda de polvo leudante
- ½ taza de queso rallado
- Hierbas frescas



Preparación:

En un bowl colocar sal con las especias e hierbas e incorporar la ricota. Agregar el mix de harina sin gluten integrando bien y agregar el queso rallado. Amasar muy bien y armar bolitas para hacer pancitos del tamaño que se desee. Colocar en horno 180-200 grados entre 15 a 20 minutos.

BIZCOCHITOS DE QUESO SIN GLUTEN

Ingredientes:

- 250 g. de queso Finlandia light
- 130 g de hebras 4 quesos Finlandia Chef light
- 250 g. de mix harina sin gluten
- 1 cdita. de goma xántica
- 1 cdita. de polvo leudante
- 3 g. de sal
- Extra mix de harina para estirar



Preparación:

Colocar el queso Finlandia light y el mix de harina sin gluten, con una cucharadita de goma xántica y una de polvo de hornear y una de sal. Amasar e integrar hasta formar la masa. Se puede agregar un poco de agua o leche para mejorar la textura si es muy dura. Espolvorear la mesada con harina de arroz y estirar. Darle una vuelta en la masa a la mitad y luego a la mitad nuevamente y volver a estirar. Una vez estirada poner todo el queso en hebras por encima, pasar el palo de amasar para que se peguen a la masa. Utilizar cortante para formas los bizcochitos y llevar a placa en horno fuerte a 250°C 5-10 minutos o 10-15 minutos a 200°C.



TARTA DE RICOTTA CON BASE DE PAPA

Ingredientes:

- ½ kg de ricotta
- 15 hojas verdes a elección en crudo (por ejemplo kale, espinaca, acelga)
- 3 huevos
- 2 papas medianas (cocidas 10 minutos solamente) y luego cortadas en rodajas finas
- Sal



Preparación:

Para la base de la tarta colocar las rodajas de papa (hervidas con cáscara si se quisiera). Para el relleno colocar la ricotta en un bowl con un poquito de sal, también se pueden añadir hierbas y especias. Agregar el kale cortado con la mano en crudo, también puede ser acelga o espinaca, hojas de remolacha, zanahoria rallada bien finita, se puede utilizar cualquier vegetal. Agregar los huevos. Integrar. Colocar el relleno sobre la base de papas cubriendo toda la tartera. Llevar a horno bien fuerte 15 a 20 minutos.

PAN NAN CON REMOLACHAS HORNEADAS Y QUESO AZUL



Ingredientes:

Ingredientes para la masa

- Pre mezcla para panadería 200 grs
- Yogurt natural ½ taza
- Manteca fundida ¼ taza
- Levadura 1 cucharadita
- Sal

Ingredientes para acompañar

- Remolacha pelada y en cubitos 500 g.
- Ajo al medio 2 dientes
- Oliva 1 cucharada
- Aceto 1 cucharada
- Sal y pimienta
- Finlandia queso azul La Serenisima 1 pote.

Preparación:

En un bowl pequeño activar la levadura con 1 cucharada de agua tibia. En otro bowl mezclar levemente la pre mezcla, el yogurt, la manteca y la sal. Colocar la levadura, mezclar y llevar a la mesada. Amasar hasta formar un bollo tierno pero pegajoso. Separar en 8 unidades y estirar con la mano aceitada hasta obtener un espesor de medio centímetro aproximadamente. Colocar cada uno sobre una plancha caliente, cuando empiecen a inflar dar vuelta y cocinar hasta dorar. Reservar tapados con un repasador limpio para que no se sequen. En una placa para horno mezclar la remolacha, el ajo, el aceite de oliva, el aceto, la sal y la pimienta; llevar al horno precalentado a 200° y cocinar por 40/45 minutos. Servir los pan nan tibios untar con abundante Finlandia Azul y servir las remolachas.

CRUMBLE DE BANANA



Ingredientes:

- 2 o 3 cdas. de azúcar integral para realizar un caramelo
- 2 bananas cortadas en rodajas finas
- 1 cda. de dulce de leche colonial
- 4 cdas. de crema Clásica

Para el crumble

- 1 taza de frutos secos a la elección (usé maní)
- 1 cda. de manteca
- 2 cdas. de azúcar integral

Preparación:

Hacer un caramelo y volcar en la fuente en la que van a preparar el postre. Por arriba del caramelo acomodar las bananas en rodajas y por encima poner copitos de dulce de leche (distribuir la cucharada) y por último la crema liviana. Procesar el fruto seco, no demasiado para que se encuentren pedacitos. Agregar la manteca el azúcar y procesar un segundo más. Volcar todo por arriba de la preparación de bananas. Llevar al horno por 10 minutos a 180 grados.

CRUMBLE DE VERDURAS



Ingredientes:

- 1 zucchini
- 1 berenjena
- 1 zanahoria
- 3 cdas de harina de trigo sarraceno
- 60 g. de queso rallado Reggianito
- 30 g. de manteca derretida
- 60 ml de crema liviana
- 1 cda. de mostaza
- 100 g. de queso cremoso doble crema

Preparación:

Saltear las verduras unos minutos hasta dorar. La zanahoria dejarla un poco más porque es más dura. Colocar toda en una fuente. Batir la crema con la mostaza y colocar por arriba de las verduras y mezclar. En un bowl colocar el sarraceno, el queso rallado, y la manteca derretida, mezclar hasta lograr un arenado. Por encima de las verduras colocar cubitos del queso Cremon y por arriba el arenado. Llevar al horno 180-200 grados por 15 minutos aproximadamente



LIC. PAZ TEMPRANO

PRESTA ATENCIÓN A LA INFORMACIÓN QUE LA LIC. PAZ TEMPRANO TIENE PARA VOS:

La Enfermedad Celíaca es un desorden sistémico desencadenado por el gluten en individuos susceptibles genéticamente, caracterizada por la presencia de anticuerpos específicos, enteropatía y alteraciones clínicas intestinales y/o extra-intestinales

Existen múltiples formas de presentación de la Enfermedad Celíaca

El único tratamiento efectivo para la Enfermedad Celíaca es la realización estricta de una Dieta Libre de Gluten de por vida.

La DLG implica la exclusión de fuentes de gluten (harinas y derivados de TACC) y el control de contaminación cruzada y gluten oculto, trazas de gluten (las cuales son mínimas cantidades de gluten que pueden ingresar a la alimentación sin TACC de forma inadvertida).

Y ESTOS CONSEJOS DE UNA SUPER EXPERTA CHEF CELÍACA, ALE TEMPORINI

¿Cómo limpiar una cocina para cocinar sin gluten?

La mejor manera de limpiar las superficies es con abundante agua y jabón, usando trapos limpios siempre.

¿Qué tener en cuenta a la hora de compartir una cocina mixta?

Cocinar siempre primero lo que es sin gluten, y luego lo que lleva gluten.

Esenciales en la cocina sin gluten (harinas)

No puede faltar una premezcla, goma xántica, polvo leudante, almidón de maíz, harina de arroz, fécula de mandioca y una harina integral para poder hacer cualquier panificado sin gluten.

¿Como almacenar?

Alacena exclusiva para productos libres de gluten. Sino se puede se debe guardar arriba lo que es sin gluten y abajo todo lo demás.

¿Usos exclusivos de utensilios?

Los que no se pueden compartir son aquellos de material poroso, o los que por su morfología no permiten su limpieza completa, como por ejemplo un colador, un cernidor, o el globo de la batidora.

Llevar siempre papel aluminio en el bolso

Cuando hay que ir a una cocina ajena es ideal tener un pedazo de papel aluminio para poder calentar alimentos en bandejas de horno de alguien que no necesariamente cocina sin gluten.



CHEF ALE TEMPORINI