



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Bruschetas

POR PATRICIA GABRIEL



INGREDIENTES

- 1 Pan de molde LDG
- 300 gs. (1 pote grande) Queso Finlandia
- 250 gs. Tomatitos cherry
- Aceite de albahaca
- Sal y pimienta
- Tomillo fresco (opcional)



PREPARACIÓN

Cortar el pancito en rodajas de 1 cm. de espesor. Poner sobre una placa apta para horno. Espolvorear con sal, pimienta y tomillo fresco (opcional). Rociar apenas con aceite de oliva. Tostar en horno medio hasta que estén crocantes. Enfriar. Reservar en recipiente hermético.





RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Pan de molde

POR PATRICIA GABRIEL

INGREDIENTES

280 gs. Premezcla casera*
1 1/2 cucharadita Goma xantica
1/2 cucharadita sal
2 cucharadas azúcar
35 gs. Levadura fresca
50 gs. Manteca
2 Huevos
1 taza Leche
1 cucharada Vinagre de alcohol

Opcionales
4 cucharadas Hierbas frescas picadas
1 paquete (150 gs.) Queso en Hebras
8 cucharadas semillas
1 Cebolla
2 cucharadas orégano

PREPARACIÓN

Agregar el vinagre de alcohol a la Leche. Mezclar y entibiar. Reservar. Batir los huevos junto con la Manteca derretida. Mezclar todos los ingredientes secos con la levadura y ponerlos en la procesadora o batidora. Agregar la leche tibia y la mezcla de huevos. Mezclar a toda velocidad por 3 minutos, agregar los opcionales (solo si lo desean) y batir por 1 minuto más a toda velocidad. Engrasar un molde para pan o budín. Volcar la preparación en el molde y dejar levar en lugar cálido. La masa debe duplicar su volumen en 30 minutos aprox. Cocinar en horno 180 grados por 40 minutos. Desmoldar. Dejar enfriar.

***Premezcla casera:** 6 tazas de harina de arroz, 2 tazas de fécula de maíz, 1 taza de fécula de mandioca. Si utilizan premezcla comprada omitir la goma xantica. Ideal para hacer sándwiches o tostadas. Se puede cortar en rodajas y guardarlo en el freezer por 3 semanas. O guardar entero en la heladera por tres días.





RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Cheesecake con frutos rojos

POR PATRICIA GABRIEL



INGREDIENTES

Base:

200 gs. Galletitas molidas LDG
75 gs. Manteca
30 gs. Azúcar

Ralladura de limón

1 cucharada Jugo de limón
1/2 cucharadita Esencia de vainilla
200 gs. Crema
30 gs. Fécula de maíz

Relleno:

600 gs. (2 potes) Queso FINLANDIA
150 gs. azúcar
3 huevos

Salsa:

300 gs. Mermelada de frutos rojos

PREPARACIÓN

Base: Moler las galletitas. Agregar el azúcar y la manteca. Mezclar. Cubrir el recipiente para torta desmontable. Llevar a la heladera mientras se hace el relleno.

Relleno: Mezclar con batidora eléctrica el Queso FINLANDIA crema con el azúcar. Agregar los huevos de a uno. Agregar la ralladura y el jugo de limón, la esencia de vainilla. Agregar la Crema de leche . Agregar la fécula de maíz tamizada. Volcar sobre la base de galletitas. Hornear a 160 grados por 50 minutos. Apagar el horno y dejar enfriar dentro.

Salsa: Cortar las frutillas en mitades, mezclar con los arándanos. Incorporar a la mermelada. Integrar y volcar sobre el cheesecake.



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Fondue de queso



INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 diente de ajo | 2 cdas de kirsch (licor) |
| 250 cc de vino blanco | 1 pan de campo sin TAC |
| 150 g de queso Provolone | Opcional: |
| 150 g de queso Gouda | 300 g de papines |
| 150 g de queso Holanda | 300 g de tomates cherry |
| 150 g de queso Mozzarella | 3 zanahorias |
| 2 cditas de té de almidón de maíz | 6 salchichas |



PREPARACIÓN

Frotar el caquelon (recipiente que se utiliza para cocinar la fondue) con el diente de ajo. Añadir el vino y, una vez caliente, comenzar a agregar los quesos previamente rallados de a poco, revolviendo en forma de ocho para que se vayan integrando. Una vez integrados, añadir el almidón de maíz diluido en el kirsch y cocinar hasta que se espese. Colocar el caquelon sobre un mechero y acompañar la fondue con cubos de pan de campo tostados, los papines ya cocidos, los tomates cherry, las zanahorias cocidas cortadas en cubos y las salchichas ya cocidas y cortadas en trozos.





RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Tortilla de papa con ensalada



ASERENISIMA
la verdad láctea

INGREDIENTES

Para la tortilla:

1 kg de papas
Sal y pimienta
1/2 cebolla
8 huevos
2 cdas de perejil picado
Aceite para freír

Para la ensalada:

Tomatines rojos y amarillos
Cebolla morada
Queso Gouda
Aceite de oliva
Aceto balsámico
Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las papas en rodajas finas. Salpimentar y cocinar en el aceite caliente hasta dorar. Retirar y escurrir sobre papel absorbente. Mezclar los huevos con una pizca de sal e incorporar la cebolla cruda picada y las papas cocidas. Colocar en una sartén 4 cucharadas de aceite para cubrir la superficie. Verter la preparación. Cocinar de un lado y, cuando esté dorada, girarla y cocinar apenas del otro lado.

Para la ensalada: cortar el queso en cubos y la cebolla morada en juliana. Mezclar junto al resto de los ingredientes en un bowl.



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Guiso de lentejas



INGREDIENTES

500 g de lentejas
2 cdas de aceite
20 g de manteca
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 morrón
1 zanahoria
1 chorizo candelario

300 g de pechito de cerdo
100 g de panceta ahumada
1 1/2 a 2 lt de caldo
340 cc de salsa de tomate
1 papa
Pimentón a gusto
Sal y pimienta
Perejil c/n



PREPARACIÓN

Remojar las lentejas en agua durante 4 horas. Saltear en aceite la manteca, las cebollas y el ajo previamente picados, y el morrón y la zanahoria cortados en cubos. Añadir el chorizo, la carne de cerdo y la panceta picada y cocinar unos minutos. Incorporar las lentejas escurridas, la salsa de tomate y el caldo y cocinar hasta que las lentejas estén tiernas. Un rato antes de retirar, agregar la papa cortada en cubos. Terminar de condimentar con pimentón, sal y pimienta. Espolvorear con perejil picado y servir.





RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Suprema rellena con ensalada



INGREDIENTES

Para las pechugas:

4 pechugas de pollo
250 g de queso Chubut
4 tomates secos
2 cdas de albahaca fresca
Sal y pimienta
2 cdas de aceite

Para la ensalada:

Mix de hojas verdes
Radicchio
Tomatines
Queso en Hebras
Aceite de oliva c/n
Aceto balsámico c/n
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Para el relleno: Mezclar en un bowl el queso Chubut previamente rallado, los tomates secos ya hidratados y picados y, por último, la albahaca bien picada. Salpimentar.

Para las pechugas: A cada pechuga realizarle un corte en el centro como si fuera un sobre. Rellenarlas con la mezcla realizada previamente. Cerrar bien cada suprema con la ayuda de palillos. Sellar de ambos lados las pechugas en una sartén con el aceite y colocarlas en una fuente apta para horno. Terminar su cocción en un horno precalentado a temperatura media (180°C) hasta que estén bien cocidas.

Para la ensalada: mezclar todos los ingredientes. Aderezar con aceite de oliva, aceto balsámico, sal y pimienta.

Servir las pechugas rellenas acompañadas de la ensalada.



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Lomo al champignon con papas a la crema

INGREDIENTES

Para el lomo:

1 lomo
Sal y pimienta
2 cdas de aceite
250 g de champiñones
500 cc de crema
Sal y pimienta
Aceite de oliva, c/n

Para las papas a la crema:

1 kg de papas
100 g de manteca
150 g de queso Grana Pampeana
500 cc de crema
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Para el lomo: Limpiar el lomo y cortarlo en bifés de 5 cm de ancho. Salpimentar y dorar en una sartén de ambos lados. Añadir los champiñones fileteados y cocinar 2 minutos más. Incorporar la crema y cocinar hasta que la salsa se reduzca.

Para las papas a la crema: lavar bien las papas. Pelarlas y cortarlas en rodajas bien finas. Enmantecar una fuente apta para horno y colocar intercalando capas de papas, manteca derretida, queso rallado, sal y pimienta (presionar bien para que las papas se compacten). Cubrir con la crema y cocinar en un horno precalentado a temperatura media (180°C) hasta que las papas estén tiernas. Cortar y servir acompañando el lomo.



ASERENISIMA
la verdad láctea



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Arroz con leche



ASERENISIMA
la verdad láctea

INGREDIENTES

- 1 lt de leche
- 200 g de arroz Doble Carolina
(no usar el que no se pasa)
- Cáscara de 1/4 limón
- 100 g de azúcar
- Esencia de vainilla
- Dulce de leche Colonial c/n

PREPARACIÓN

Colocar en una cacerola la leche, el arroz y la cáscara de limón (sólo la parte amarilla). Cocinar a fuego bajo hasta que el arroz este tierno (de 30 a 40 minutos), revolviendo durante la cocción. Cuando ya esté casi listo, incorporar el azúcar y cocinar unos minutos más. Retirar y añadir la esencia de vainilla. Servir tibio o frío, acompañado con una cucharada de dulce de leche Colonial.



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Paquetitos de pescado



INGREDIENTES

1 kg de filets de pescado
2 cdas de manteca
150 g de puerros
100 g de nueces
1/2 cdita de cilantro molido
(opcional)

150 g de Queso en Hebras
360 cc de crema
Sal y pimienta



PREPARACIÓN

En una sartén derretir la manteca y cocinar los puerros picados chiquitos hasta que estén transparentes. Agregar las nueces previamente picadas y el cilantro. Salpimentar y cocinar hasta dorar. Reservar. Salpimentar los filets (chicos y limpios) de ambos lados, colocarlos sobre una tabla y en el medio colocar la mitad del Queso en Hebras y los puerros con las nueces. Doblar a la mitad y colocar 2 filets en cada cazuelita para horno, cubrir con crema y el resto del Queso en Hebras. Cocinar en horno precalentado a moderado (180°C) entre 15 y 20 minutos hasta dorar.



ASERENISIMA
la verdad láctea



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Espinacas a la crema



INGREDIENTES

2 dientes de ajo
500 g de espinacas
2 cdas de aceite
150 cc de crema
150 g de Queso en Hebras
Sal y pimienta

Queso Reggianito c/n
Nachos para acompañar



PREPARACIÓN

Picar el ajo, saltearlo en el aceite, añadir las espinacas limpias y picadas (sin los tallos) y cocinar durante 1 minuto. Incorporar la crema y salpimentar. Añadir la mitad del Queso en Hebras y colocar en una fuente apta para horno. Espolvorear con el Queso en Hebras restante y cocinar en un horno precalentado a temperatura media (180°C) hasta gratinar. Servir con los nachos.

En un bowl colocar 1 pote de Finlandia Cheddar y mezclar con 2 chucharadas de leche. Agregar 1 jalapeño picado chiquitito (sin semillas) y 3 cucharadas de cebolla de verdeo picada chiquita. Mezclar nuevamente y llevar a la heladera 30 minutos antes de servir junto con nachos. También se puede calentar a baño María o en microondas y servir caliente.

Para convertir este dip en un plato, se puede colocar pasta cocida en una fuente apta para horno y cubrir con las espinacas a la crema.



ASERENISIMA
la verdad láctea



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Alfajorcitos



INGREDIENTES

140 g de manteca
100gde azúcar impalpable
6 yemas
1 cdita de esencia de vainilla
Ralladura de 2 limones
320 g de almidón de maíz
2 cditas de polvo para hornear

Para el relleno:
600 g de dulce de leche repostero
Coco rallado para rebozar



PREPARACIÓN

En un bowl mezclar la manteca blanda con el azúcar impalpable. Añadir las yemas, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Por último, agregar los ingredientes secos tamizados y unir. Envolver en film y llevar a la heladera no menos de 1 hora. Colocar la masa sobre la mesada espolvoreada con almidón de maíz. Estirlarla con un palo de amasar hasta dejarla de 5 mm a 1 cm de espesor aproximadamente. Cortar las tapitas con un cortante redondo. Colocarlas sobre una placa limpia. Cocinar en un horno precalentado a temperatura media a alta (190°C) durante 10 minutos aproximadamente. Retirar y dejar enfriar. Unir las tapitas de a 2 con el dulce de leche y rebozar los bordes en coco rallado.





RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Dips y mantecas saborizadas



DIPS

De Soja

1 pote de queso Cremon Untable
1 cda de salsa de soja
Sésamo negro.
Mezclar el queso con la salsa de soja. Espolvorear con el sésamo.

De rúcula y tomates secos

1 pote de queso Finlandia Gruyere
4 tomates secos hidratados
Sal y pimienta
1/2 atado de rúcula
Procesar y servir.

MANTECAS

Manteca picante

100 g de manteca
1 cdita de ajo picado
1 cdita de chile molido
1 cda de perejil picado
1 pizca de sal
Mezclar la manteca blanda con los demás ingredientes

Manteca con curry y pimentón

100 g de manteca
1 cdita de curry
1 cdita de pimentón
Sal c/n
Mezclar la manteca blanda con los demás ingredientes.



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Camembert con azúcar y frutas secas



INGREDIENTES

- 1 queso Camembert
- 1 1/2 cda de azúcar rubia
- 1 cda de frutas secas
- Tostaditas sin TAC para acompañar

PREPARACIÓN

Rebozar la superficie y los bordes del queso Camembert con azúcar rubia. Colocar las frutas secas tostadas y picadas en la superficie. Poner sobre una placa para horno sobre su propio papel de manteca. Cocinar en un horno precalentado a temperatura media (180°C) durante 5 a 7 minutos aproximadamente. Acompañar con tostaditas.



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Rollitos Danbo



INGREDIENTES

8 fetas de queso Danbo
250 g de dulce de leche Colonial



PREPARACIÓN

Untar las fetas de queso Danbo con el dulce de leche Colonial y enrollar.



SERENISIMA
la verdad láctea



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Berenjenas Napolitana



INGREDIENTES

- 3 berenjenas
- Aceite de oliva c/n
- 300 g de queso Mozzarella
- 4 tomates
- Orégano
- Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN

Cortar las berenjenas en láminas. Pincelar con aceite de oliva y grillar de ambos lados en una plancha caliente. Salpimentar. Cortar el queso Mozzarella y los tomates en rodajas. Apilar las láminas de cada berenjena napolitana, alternando capas de berenjenas con el tomate y el queso. Finalizar con el tomate y el queso. Cocinar en un horno precalentado a temperatura media (180°C) hasta que el queso se funda. Espolvorear con orégano y servir.



RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Zapallitos Rellenos



INGREDIENTES

4 zapallitos
1 cebolla morada
1 cebolla
1/2 morrón rojo
2 cdas de aceite
250 g de carne picada

1 cda de perejil picado
1 pizca de pimentón
3 cdas de queso Port Salut
Untable
200 g de queso Port Salut
Sal y pimienta c/n



PREPARACIÓN

Cortar la tapa de los zapallitos. Retirar la pulpa de los mismos con la ayuda de una cuchara. Colocar en una placa boca abajo y cocinar en un horno precalentado a temperatura media (180°C) durante 10 minutos. Retirar y dejar enfriar. Picar las cebollas y el morrón y cocinar en el aceite hasta que estén cocidos. Agregar la carne picada y continuar la cocción 5 minutos más. Retirar y condimentar con sal y pimienta. Incorporar el perejil picado, el pimentón, el queso untable y el queso Port Salut cortado en cubitos. Mezclar muy bien y reservar. Salpimentar cada zapallito y rellenar con la carne picada. Continuar la cocción hasta que el queso se funda.





RECETAS LIBRES
DE GLUTEN

Omelette

INGREDIENTES

4 huevos
4 cdas de crema
2 cdas de perejil picado
2 daditos de manteca

120 g de queso Cremon
120 g de cubitos de jamón cocido
Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN

Batir los huevos con la crema, el perejil y salpimentar. Derretir la manteca en una sartén pequeña y agregar el batido de los huevos. Cocinar sobre fuego de bajo a moderado. Cuando los huevos empiecen a coagular, ubicar los cubitos de queso junto con el jamón en el centro y hacia uno de los costados. Doblar el omelette al medio y cocinar unos minutos hasta que el queso comience a fundirse. Servir enseguida. (Debe quedar dorado por fuera y algo jugoso por dentro).

