



tata
DESDE 1943



15 RECETAS
SIN GLUTEN



Mi nombre es Erika, tengo 30 años y soy valenciana aunque vivo en Sevilla. Actualmente me dedico a la sanidad, soy Técnico en cuidados auxiliares de enfermería.

También Técnico especialista en dietética y nutrición, y me enfoqué en enfermedades e intolerancias, es aquí donde nace mi pasión por la alimentación y la cocina.

Desde que tengo memoria, me ha encantado la cocina, también estudié cocina y trabajé en restaurantes. El más especial para mí fue uno en el que toda su carta era gluten free, ¡no sabéis cuánto aprendí! Yo era la encargada de la repostería, mi parte favorita.

Ojalá que con esta recopilación de recetas podáis disfrutar de todo el proceso en la cocina de vuestros hogares. Desde la compra de los ingredientes, hasta saborear vuestra creación, como yo disfruto de la mía.

¡Y recuerda! No por ser gluten free es más aburrido o soso.

¡Todo lo contrario! ¡A disfrutar!

¡Descubre más creaciones! 
www.loscaprichosingluten.com



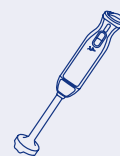
ÍNDICE

Hojaldre de berenjena con tomate cherry, mozzarella y virutas de jamón	4
Pechuga de pollo rellena de jamón con salsa mozárabe y cous-cous de arroz	5
Tarta San Marcos	6-7
Pesto rojo con almendras	8
Donuts de chocolate blanco	9
Tarta de yogur con fresas	10-11
Hamburguesa de garbanzos con salsa tzatziki	12
Brazo de fresas	13
Pollo con soja, miel y naranja	14
10 tortillas de maíz para tacos	15
Curry de lentejas con pan naan	16-17
Salmorejo de remolacha con queso de cabra	18
Tostadas francesas con frutas	19
Cheesecake de chocolate con leche	20
Coulant de chocolate negro	21

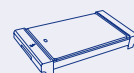
Freidora de aire



Batidora



Plancha





HOJALDRE DE BERENJENA CON TOMATE CHERRY, MOZZARELLA Y VIRUTAS DE JAMÓN



40 minutos



6-8 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

- 2 láminas de hojaldre
- 2 berenjenas medianas
- Tomates Cherry
- Bolitas de mozzarella o una mozzarella grande cortada a dados
- 2 lonchas de jamón
- 1 huevo
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

CONSEJO

Para que no se infle el hojaldre por el centro, antes de poner la berenjena por encima, pinchar con un tenedor varias veces por toda la superficie.

ELABORACIÓN

01. Pelar y cortar en rodajas de medio centímetro de grosor las berenjenas para asarlas con un poco de aceite y sal en una plancha o sartén durante varios minutos por cada lado hasta que se dore, reservar.

02. Estirar las láminas de hojaldre y cortarlas en cuadrados de más o menos 14x14 cm.

03. Poner 4 rodajas de berenjena encima del hojaldre dejando un espacio de al menos medio centímetro en el borde, añadir los tomates Cherry cortados a la mitad y la mozzarella, doblar los extremos del hojaldre hacia dentro y espolvorear un poco de orégano por encima.

04. Precalentar la freidora sin aceite a 180 grados, pincelar los bordes del hojaldre con huevo batido, introducir el hojaldre en el cestillo de la freidora sobre un papel vegetal y cocinarlo a 180 grados durante 8-10 minutos.

Para hacer las virutas de jamón:

01. Disponer las lonchas de jamón estiradas sobre una sartén a fuego medio, vuelta y vuelta para que no se quemen y se vayan tostando, dejar enfriar y desmenuzar.





PECHUGA DE POLLO RELLENA DE JAMÓN CON SALSA MOZÁRABE Y COUS-COUS DE ARROZ



120 minutos



4-6 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

Pollo y salsa:

- 1 cebolla
- 65g de pasas
- 3 dátiles
- 1 vaso de vino blanco
- 1 litro de caldo de carne
- 2 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de mostaza
- 1 rama de canela
- 40g de cacahuetes
- Jamón en lonchas
- 2 pechugas de pollo

Cous-cous:

- 150g de cous-cous de arroz
- 300g de caldo de carne o verdura
- 1 cucharada de pasas (opcional)

CONSEJO

Los cacahuetes se pueden sustituir por 2 cucharadas de crema de cacahuete u otro tipo de fruto seco.

ELABORACIÓN

Pechuga de pollo y salsa:

01. Cortar en libro las pechugas y rellenar con lonchas de jamón, enrollar y cerrar con hilo de cocina, palillos etc.

02. Cortar en dados la cebolla y sofreír con aceite de oliva hasta que empiece a dorarse, añadir las pasas, los cacahuetes y los dátiles, en un par de minutos añadir el vino, cuando esté hirviendo y se evapore el alcohol, añadir el caldo.

03. Añadir la mostaza, la miel, la rama de canela y dejar hervir a fuego medio unos 20 minutos. Retirar la rama de canela, poner el contenido en el vaso de la batidora y triturar a máxima potencia.

04. Poner aceite de oliva en otra olla e introducir las pechugas de pollo, cocinar unos minutos por cada lado para que se sellen.

05. Añadir la salsa sobre las pechugas de pollo, rectificar de sal si es necesario y cocinar durante unos 30 minutos a fuego medio - bajo hasta que reduzca y espese.

Cous-cous:

01. Calentar el caldo hasta que empiece a hervir, añadir las pasas picadas.

02. Cuando empiece a hervir, retirar del fuego, añadir el cous cous y tapar 10 min al menos.

03. Remover con una cuchara para que el cous cous se separe y servir junto con la carne cortada a rodajas y la salsa.



TARTA SAN MARCOS



160 minutos



16 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

Para la plancha de bizcocho:

- 5 huevos
- 125g de azúcar blanco
- 70g de harina de arroz
- 55g de almidón de maíz
- 1g de goma xantana
- 1 cucharada de esencia de vainilla

Para el relleno y cobertura:

- 1l de nata preferiblemente 38% materia grasa
- 130g de azúcar glass
- 20g de cacao en polvo

Para la yema tostada:

- 2 huevos y 3 yemas
- 65g de agua
- 150g de azúcar blanco
- 15g de almidón de maíz
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- Azúcar moreno para tostar la yema

Almíbar:

- 80g de agua
- 80g de azúcar
- Cáscara de limón
- 2 cucharadas de coñac o brandy (opcional)

Para decorar:

- Granillo de almendras o almendra laminada

ELABORACIÓN

Crema de yema:

- 01.** Mezclar el azúcar con el almidón.
- 02.** Batir las yemas y los huevos y mezclar con el agua y la vainilla, añadir el azúcar blanco con el almidón.
- 03.** Calentar a fuego medio sin parar de remover con una varilla hasta que espese, cuando espese retirar del fuego y remover enérgicamente para que quede una crema homogénea.
- 04.** Pasar la crema por un colador y dejarla enfriar sobre un plato llano o bandeja, tapar con papel film y refrigerar.

Plancha de bizcocho:

- 01.** En un bol batir los huevos, la esencia de vainilla y el azúcar con el accesorio de la varilla hasta que triplique su volumen, debe quedar una masa muy aireada, densa y blanqueada.
- 02.** Tamizar la harina con el almidón y la goma xantana, añadir a cucharadas en el bol mezclando con movimientos envolventes hasta que se integre.
- 03.** Repartir la masa sobre una bandeja, preferiblemente de 40x30cm sobre un papel vegetal y hornear durante unos 12 minutos a 170 grados, dejar enfriar sin el papel y sobre una rejilla, dividir en 3 partes iguales.





CONSEJOS

01.

La bandeja del horno suele ser mas grande que la bandeja utilizada en la receta, si no se dispone de bandeja o molde de ese tamaño, se puede hornear la plancha de bizcocho sobre la propia bandeja del horno sin extender la masa hasta los bordes dejando un grosor de cerca de 1cm, los tiempos de cocción pueden variar.

02.

Comprobar pinchando con un palillo que la plancha de bizcocho está hecha, si el palillo sale manchado la masa sigue cruda, hornear 2 min más y comprobar de nuevo.

Almíbar:

01. Hervir el agua con el azúcar y la cáscara de limón. En el momento que rompa a hervir lo mantenemos 1 minuto y retiramos, añadir el coñac.

Capa de nata y decoración:

01. Montar por un lado 250g de nata con 35g de azúcar para el relleno.

02. Montar el resto de la nata (500g) con 60g de azúcar y meter en una manga pastelera con una boquilla para decorar.

Capa de trufa:

01. Montar 250g de nata con 35g de azúcar y cuando esté semimontada añadir el cacao y terminar de montar.

Montar la tarta:

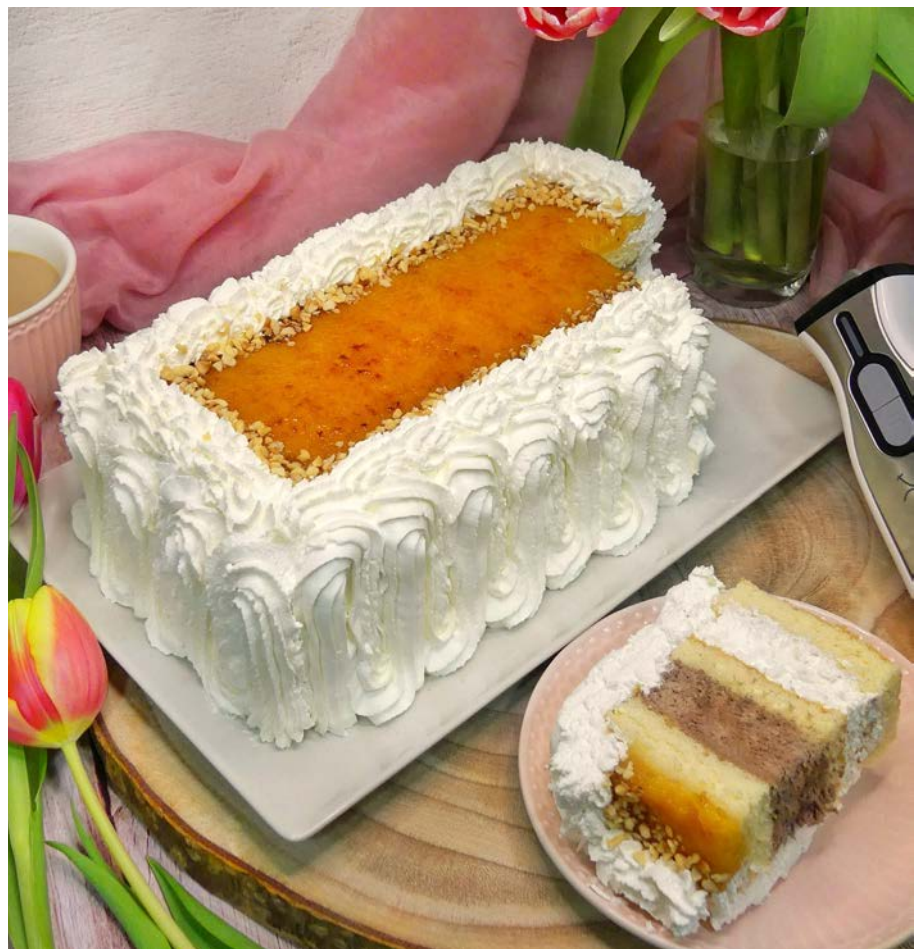
01. Ponemos la primera capa de bizcocho sobre un plato o base para tartas, bañar con el almíbar con ayuda de un pincel o una cucharita, con ayuda de una manga pastelera sin boquilla o una espátula cubrimos con una capa de nata.

02. Ponemos encima la segunda capa de bizcocho y repetimos el proceso del almíbar, esta vez la cubrimos con la trufa.

03. Repetimos con la tercera capa de bizcocho y cubrimos con la yema tostada.

04. Espolvorear azúcar moreno por encima de la yema y con un soplete quemar el azúcar.

05. Por último, decorar la tarta con la nata restante y espolvorear almendra laminada o granillo de almendra.





PESTO ROJO CON ALMENDRAS



25 minutos



4 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

- Pasta de vuestra preferencia, yo he usado una a base de maíz y quinoa
- 120g de tomate seco en aceite de oliva
- 1 ajo
- 65g de aceite de oliva
- 25g de almendras tostadas
- 20g de queso parmesano
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- Media cucharada de azúcar
- Una cucharadita de orégano

ELABORACIÓN

- 01.** Escurrir y secar los tomates para evitar exceso de aceite.
- 02.** Poner todos los ingredientes en la picadora menos el queso y las almendras.
- 03.** Picar a máxima potencia destapando y moviendo con la espátula cuando sea necesario.
- 04.** Incorporar las almendras y el queso y picarlo todo junto.
- 05.** Servir sobre la pasta recién hecha y decorar.

CONSEJOS

- 01.** Añade 5 o 6 hojas de hierbabuena para potenciar el sabor.
- 02.** Puedes sustituir el queso parmesano por un queso curado de tu preferencia.
- 03.** Cuando vayas a incorporar el queso, córtalo previamente en trozos pequeños.





DONUTS DE CHOCOLATE BLANCO



42 minutos



6-8 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

Donuts:

- 150g de chocolate blanco
- 75g mantequilla
- 40g harina de arroz
- 20g de almidón de maíz
- 3 huevos
- Esencia de vainilla
- Media cucharadita de bicarbonato

Cobertura:

- 200g de chocolate blanco
- Una cucharada de mantequilla

ELABORACIÓN

01. Fundir el chocolate con la mantequilla al baño maría o en intervalos de 20 segundos en el microondas.

02. Incorporar los huevos batidos, la esencia de vainilla y mezclar hasta que se integre.

03. Añadir la harina y almidón tamizados con el bicarbonato, mezclar bien para que no queden grumos.

04. Engrasar los moldes de donut y verter la masa en ellos hasta un tercio de su capacidad.

05. Con la freidora previamente precalentada, introducir el molde en el cestillo y cocinar a 160 grados 12 minutos, desmoldar y dejar enfriar sobre rejilla.

Cobertura:

01. Repetir el paso 1 para fundir el chocolate que hará de cobertura, bañar los donuts en el chocolate y dejar en la nevera para que solidifique.

CONSEJO

¿Te apetece rellenar alguno o se ha cerrado el agujerito del donut?

No problem, puedes rellenar el donut por el centro con la crema que más te guste antes de bañarlo en el chocolate, solo tienes que dejar el donut sobre una bandeja con papel vegetal, rellenar por el centro con la crema, refrigerar 30 min para que solidifique y bañar con la cobertura.





TARTA DE YOGUR CON FRESAS



120 minutos



8-10 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

Masa quebrada:

- 200g de harina de arroz
- 100g de almidón de maíz
- 150g de mantequilla
- 50g de azúcar glass
- 2 huevos
- Ralladura de media naranja

Para la crema de yogur:

- 3 yogures griegos
- 150g de chocolate blanco
- 150g de nata
- 120g de leche
- 2 sobres de cuajada

Para la cobertura:

- 300g de fresas
- 60g de azúcar
- Zumo de media naranja
- 4 láminas de gelatina

ELABORACIÓN

Masa quebrada:

01. Mezclar las harinas, el azúcar y la ralladura de naranja, incorporar los huevos, mezclar y añadir la mantequilla a temperatura ambiente, se formará una masa arenosa, seguir amasando hasta que se compacte.

02. Estirar con rodillo entre dos hojas de papel vegetal y dejarle un grosor de medio centímetro, estirar sobre el molde, acomodar la masa en todas las esquinas y bordes y cortar el restante, dejar en la nevera mínimo 1h.

03. Precalentar el horno a 180°, tapan a piel la masa con papel de aluminio y poner peso encima, hornear 15 min, sacar del horno, retirar el peso y el papel, pintar con huevo batido y hornear durante 15 minutos más, dejar que se enfríe a temperatura ambiente.

Crema de yogur:

01. Verter en un cazo el yogur y la nata y calentar a fuego medio, cuando tome temperatura añadir el chocolate blanco a trozos y remover hasta que se funda y se integre.

02. Diluir la cuajada en la leche y añadir al cazo. Remover con una varilla hasta que empiece a hervir. Cuando dé el primer hervor retirar unos segundos del fuego sin parar de remover y volver a poner en el fuego hasta que vuelva a hervir, mantener unos 30 segundos y retirar.

03. Volcar sobre la masa quebrada, esperar a que se enfríe y refrigerar una hora.





CONSEJOS

01.

Para ponerle peso a la masa existen unas bolitas de acero o cerámica, en caso de no disponer de ellas, se pueden utilizar garbanzos secos que podemos guardar para otras ocasiones ya que al hornearlos, estos ya no servirán para consumo.

02.

Para potenciar el color rojo/rosa de la cobertura, puedes añadir frambuesas o grosellas.

Cobertura de fresa:

01. Hidratar las hojas de gelatina en agua fría.

02. Lavar y cortar las fresas, ponerlas en el vaso de la batidora junto al azúcar y el zumo de naranja, triturar y colar.

03. Calentar una parte de este zumo (1 vaso) y añadir las hojas de gelatina, diluirlas y mezclar con el resto del zumo. Volver a pasar por la batidora para asegurar que se ha disuelto por completo.

04. Con ayuda de una cuchara, volcar sobre la crema de yogur. Dejar enfriar mínimo 4 h, decorar al gusto y servir.





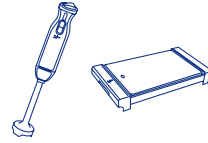
HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON SALSA TZATZIKI



50 minutos



3-4 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

Para la hamburguesa:

- 1 bote grande de garbanzos cocidos (500g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 15g de harina de garbanzos
- 1 cucharadita de pimentón
- Pimienta y perejil al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

Para la salsa tzatziki:

- 3 yogures griegos naturales
- 1 pepino
- 1 ajo
- Un chorrito de zumo de limón
- Hojas de menta
- Eneldo
- Sal

ELABORACIÓN

01. Escurrir y lavar los garbanzos, triturar junto con el ajo, el aceite, el perejil y las especias en la picadora.

02. Cortar en trozos muy pequeños la cebolla y saltearla con un poco de aceite hasta que se dore, añadirla a los garbanzos y por último, incorporar la harina. Dejar reposar un par de horas en la nevera tapado con un film.

03. Formar las hamburguesas haciendo unas bolitas de unos 140g y aplastándolas hasta que tengan el grosor y la forma deseada. Dejarlas sobre papel vegetal y refrigerar 10min.

04. Pincelar la superficie de la plancha con aceite y asarlas a 160 grados hasta que se doren.

Salsa tzatziki:

01. Rallar el pepino y añadirle sal, dejar en un colador para que vaya perdiendo agua.

02. Picar el ajo y la menta, mezclarlo en un bol con el yogur y añadir el eneldo y zumo de limón. Por último, incorporar el pepino rallado y mezclar.

CONSEJOS

01.

La masa de las hamburguesas de garbanzos es algo pegajosa, para que resulte más sencillo darles la forma, puedes untarte las manos con un poco de aceite.

02.

Es una masa delicada, dale la vuelta con un utensilio de cocina que tenga una superficie ancha y plana, como una espátula para evitar que se rompan.

03.

Aprovecha para acompañar las hamburguesas y la salsa con una variedad de verduras asadas.





BRAZO DE FRESAS



60 minutos



6-8 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

Para la plancha de bizcocho:

- 60g de harina
- 40g de almidón de maíz
- 4 huevos
- 110g de azúcar
- 10g de cacao
- Colorante rojo

Para el relleno:

- 350g de nata
- 40g de azúcar glass
- Fresas

Almíbar:

- 60g de agua
- 60g de azúcar
- Esencia de vainilla

ELABORACIÓN

Plancha de bizcocho:

01. Batir los huevos con el azúcar y la vainilla hasta que triplique su volumen, incorporar el colorante, batir de nuevo y añadir la harina y el cacao tamizado integrándolo poco a poco a cucharadas y en movimientos envolventes.

02. Hornear a 160 grados durante unos 15 minutos.

03. Antes de que se enfríe, colocar sobre un paño limpio y enrollarlo sobre si mismo, dejar enrollado hasta que se enfríe por completo.

Almíbar:

01. Poner en un cazo el agua con el azúcar y la vainilla, cuando rompa a hervir esperar un par de minutos y retirar del fuego.

Nata:

01. Verter la nata en un bol con la mitad del azúcar y montarla con la varilla a velocidad baja. A medida que vaya montando incorporar el resto del azúcar y aumentar la velocidad.

02. Desenrollar con cuidado la plancha de bizcocho y pincelar con el almíbar, repartir la nata, repartir por encima las fresas y enrollar sin hacer presión para que la nata se mantenga en el sitio.

CONSEJOS

01.

Se recomienda utilizar una nata con un mínimo de 35% de materia grasa, preferible un 38%.

02.

La nata debe estar bien fría a la hora de montarla.

03.

No batir la nata en exceso, se puede cortar.





POLLO CON SOJA, MIEL Y NARANJA



60 minutos



3-4 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- Almidón de maíz o trigo sin gluten
- Especias:
 - 1 cucharadita de pimentón rojo,
 - Media de pimienta negra
 - Media de jengibre en polvo
 - Medio vaso de salsa de soja
 - 60g de agua
 - Zumo de media naranja
 - 1 cucharada de miel

ELABORACIÓN

- 01.** Limpiar y cortar en dados la pechuga de pollo.
- 02.** Mezclar el almidón con las especias, pasar los dados por el almidón quitando el exceso y poner en el cestillo de la Airfryer, rociar con aceite en spray y cocinar 15 min a 180 grados.
- 03.** En una sartén ponemos la salsa de soja, agua, miel y zumo de naranja, calentar a fuego fuerte hasta que empiece a hervir, añadir el pollo, bajar a fuego medio y mezclar con la espátula, veremos cómo se va espesando la salsa cubriendo el pollo dándole ese color y brillo característico.
- 04.** Servir y espolvorear con sésamo, cebollino... Etc.

CONSEJO

Darles la vuelta a los dados de pollo cada 5 min para que se doren de ambos lados.





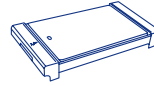
10 TORTILLAS DE MAÍZ PARA TACOS



45 minutos



4-6 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

- 180g de harina de maíz blanco
- 270g de agua
- 10g de almidón de maíz
- Sal

CONSEJOS

01.

No se recomienda un exceso de cocinado ni cocinarlas a máxima temperatura desde el principio ya que pueden quedar secas y duras por fuera y crudas por dentro.

02.

Puedes hacerlas del tamaño deseado. El tiempo de cocinado en la plancha variará según su tamaño.

03.

Rellena los tacos con tus ingredientes favoritos.

ELABORACIÓN

01. Poner el agua en un bol, añadir una cucharada de sal y volcar la harina y el almidón, mezclar y dejar reposar unos 20 minutos tapado con film.

02. Hacer bolitas de unos 60 gramos. Colocar sobre 2 film o papel vegetal y aplastarlas con un plato, bandeja de horno...etc para hacerlas lo mas finas posibles.

03. Colocar sobre la plancha previamente precalentada a 160 grados, cocinar durante unos 3 minutos por cada lado y subir la temperatura de la plancha al máximo. Veremos como las tortillas empiezan a inflarse. Asarlas hasta que tomen un color tostado muy claro por cada lado.

04. A medida que se vayan haciendo, dejarlas sobre un plato tapado con un paño para que conserven el calor.





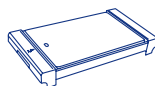
CURRY DE LENTEJAS CON PAN NAAN



120 minutos



4-6 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

- 120g de harina de arroz
- 110g de almidón de maíz
- 50g de fécula de patata
- 35g de harina de teff
- 3g de psyllium
- 65g de queso crema a temperatura ambiente
- 60g de leche tibia
- 120g de agua tibia
- 15g de aceite
- 12g de levadura panadera fresca
- 1 cucharada de miel
- Sal

Curry:

- 1 taza de lentejas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Medio pimiento amarillo
- 5 cucharadas de salsa de tomate
- 1 lata de leche de coco
- 2 cucharadas de garam masala

ELABORACIÓN

Pan naan:

01. Mezclar las harinas, almidón, fécula y psyllium, reservar unos 100g de ese mix de harina y con el resto hacer un hueco en el centro como si fuera un volcán.

02. Diluir la miel y la levadura en el agua tibia y dejar reposar 5 min. Mezclar la leche con el queso crema y batir hasta que no quede ningún grumo.

03. Volcar los líquidos en el centro del mix de harinas y añadir el aceite, mezclarlo con un tenedor o varilla, añadir el resto de harina que hemos reservado y la sal, mezclar bien hasta que se integre y tapar con papel film. Dejar reposar unas 2 o 3h en un lugar cálido para que fermente.

04. Con la encimera y las manos aceitadas, haz unas bolitas de unos 90g y estíralas con las manos sobre la encimera dejando un grosor de 1cm.

05. Calentar la plancha a máxima temperatura, pincelar con aceite y poner la masa de pan encima, cocinar unos minutos hasta que coja un color tostado oscuro, darle la vuelta y cocinar por el otro lado.





CONSEJOS

01.

Es preferible hacer el pan en la plancha en el momento que se vaya a consumir y no prepararlo con mucha antelación ya que se consume caliente y con mantequilla o aceite extendido por encima.

02.

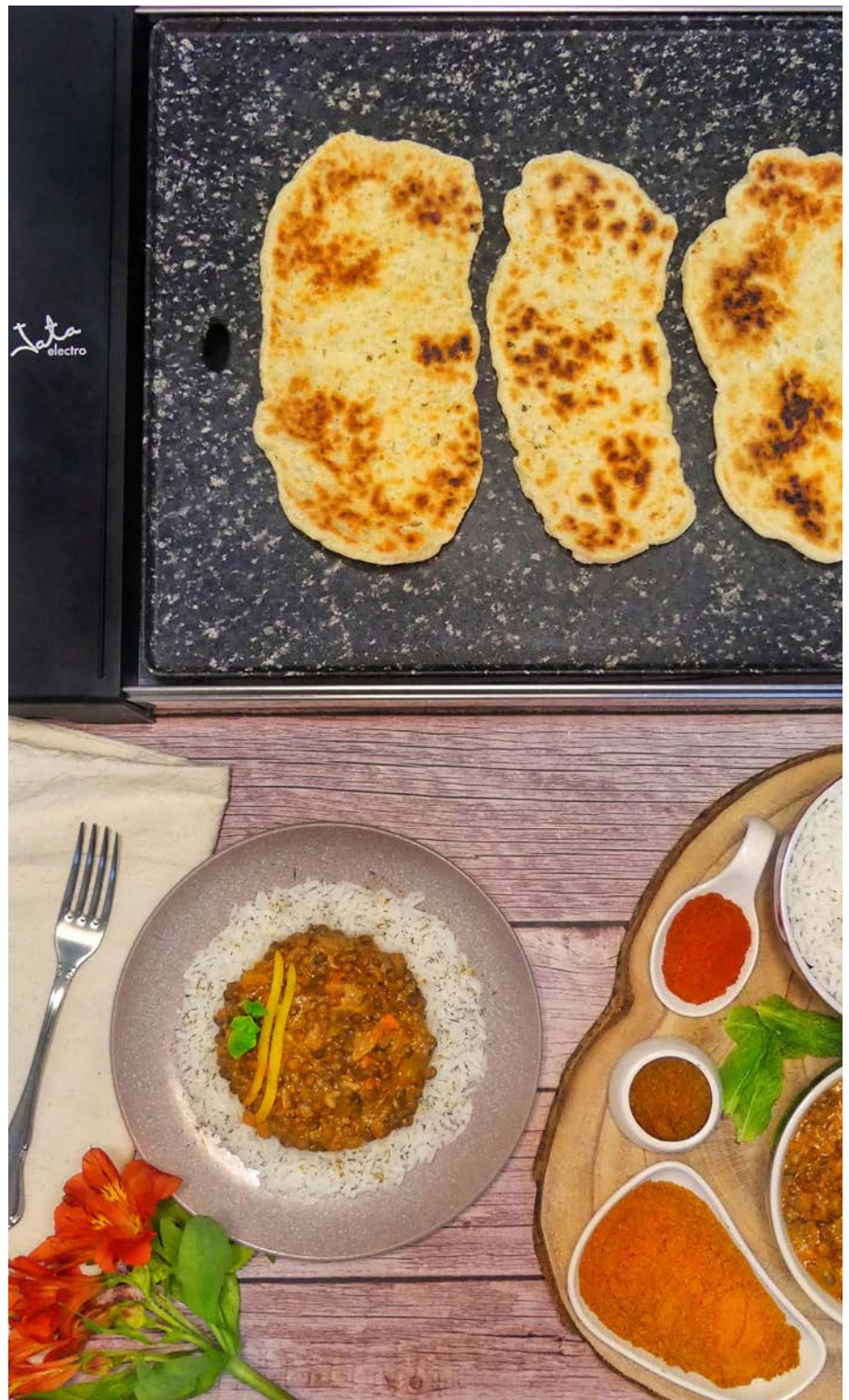
Como casi todas las masas sin gluten, es una masa pegajosa, puedes estirla también a mano alzada para dejarla sobre la plancha ya caliente, no tiene que quedar perfecto en forma.

03.

No se recomienda espolvorear con harina o almidón la superficie donde se le vaya a dar forma ya que estaríamos cambiando cantidades en la masa y puede quedar seca o dura, añadirla solo en el caso de que la masa se haya quedado muy líquida y poco manejable después de fermentar.

Curry de lentejas:

- 01.** Cocer con agua y sal las lentejas durante unos 35-40 min, escurrir y reservar.
- 02.** Cortar en daditos las verduras y sofreír con un poco de aceite y sal, cuando estén doradas añadir el tomate, cocinar un par de minutos y añadir la leche de coco y las especias.
- 03.** Añadir las lentejas y dejar reducir para que reduzca a fuego medio.





SALMOREJO DE REMOLACHA CON QUESO DE CABRA



25 minutos



4 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

- 700g de tomates (peso ya pelado)
- 2 remolachas cocidas
- 60g de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- 50g de miga de pan del día anterior remojada o pan de molde
- Queso de cabra
- Pistachos
- Sal

ELABORACIÓN

- 01.** Pelar y cortar en cuartos los tomates, introducirlos en el vaso de la batidora y añadir el ajo y el aceite.
- 02.** Triturar y colar. Volvemos a poner el tomate ya colado en el vaso de la batidora y añadimos la remolacha cortada en trozos.
- 03.** Incorporar el vinagre, la sal y el pan, triturar a velocidad alta hasta que quede como una crema muy fina y sin grumos.
- 04.** Servir con queso de cabra desmenuzado, pistachos picados y con manzana.

CONSEJO

Si se utiliza pan de molde no es necesario remojarlo con agua.





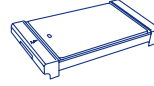
TOSTADAS FRANCESAS CON FRUTAS



30 minutos



4 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

Ingredientes para 7-8 tostadas:

- Pan de molde
- 500ml de leche
- 2 huevos
- Cáscara de limón y naranja
- Rama de canela y vaina de vainilla o esencia de vainilla
- Mantequilla
- Fruta de preferencia para asar (manzana, plátano, melocotón...)
- Frutos rojos para acompañar
- Frutos secos
- Miel, sirope, mermeladas...

ELABORACIÓN

- 01.** Infusionar: calentar la leche con las cáscaras de cítricos, la canela y la vainilla, dejar reposar tapada hasta que se enfríe.
- 02.** Batir los huevos y añadir la leche colada.
- 03.** Colocar el pan en una fuente o bandeja y empapar las rebanadas con la leche y el huevo.
- 04.** Calentar la plancha a 160 grados, pincelamos con mantequilla y con cuidado ponemos las rebanadas, dejamos unos minutos hasta que se doren y le damos la vuelta para que se haga por el otro lado.
- 05.** Cortamos la fruta y la asamos en la plancha también con mantequilla.
- 06.** Decorar con los toppings de preferencia, os recomiendo: manzana, melocotón, frutos rojos y miel.

CONSEJO

Puedes utilizar el pan de tu preferencia, pan de molde o barra de pan cortada, la cantidad de leche para empapar puede variar.





CHEESECAKE DE CHOCOLATE CON LECHE



32 minutos



8-10 raciones*



Sin gluten

INGREDIENTES

- 300g de queso crema
- 250g de nata de montar
- 150g de chocolate con leche
- 50g de azúcar
- 15g de almidón de maíz
- 3 huevos

Cobertura:

- 100g de chocolate con leche
- 100g de nata de montar

ELABORACIÓN

- 01.** Calentar 100g de nata y volcar sobre los 150g de chocolate que estará previamente troceado, mezclar para que se integre.
- 02.** Batir los huevos con el azúcar y el queso y añadir los 150g de nata, una vez esté todo integrado, añadir el chocolate fundido previamente.
- 03.** Añadir el almidón de maíz y mezclar.
- 04.** Repartir la masa en los moldes engrasados a $\frac{3}{4}$ de su capacidad y cocinarlos unos 12 minutos a 160 grados con la freidora previamente precalentada.
- 05.** Dejar enfriar a temperatura ambiente y después refrigerar al menos 2 horas.

Cobertura

- 01.** Calentar la nata y volcarla sobre el chocolate partido en trozos, esperar un par de minutos para que se empiece a fundir y mezclar hasta que quede homogéneo.
- 02.** Repartir por encima de las cheesecake y refrigerar.

CONSEJO

El tiempo que tendremos nuestras cheesecake en la freidora puede variar según el tipo de molde.





COULANT DE CHOCOLATE NEGRO



27 minutos



6 raciones



Sin gluten

INGREDIENTES

- 150g de chocolate negro
- 150g de mantequilla
- 55g de harina, mix comercial o 35g de harina de arroz y 20g de almidón de maíz
- 15g de cacao en polvo
- 4 huevos

ELABORACIÓN

- 01.** Fundir el chocolate con la mantequilla al baño maría o a intervalos de 20 segundos en el microondas, cuando esté fundido mezclar hasta que quede homogéneo.
- 02.** Esperar a que se enfríe un poco y añadir los huevos batidos, cuando estén integrados añadimos la harina, el almidón y el cacao.
- 03.** Engrasar los moldes con un poco de mantequilla y volcar la masa, llenar el molde a $\frac{3}{4}$ de su capacidad y congelar 2 horas.
- 04.** Precalentar la freidora, introducir el coulant y cocinarlo a 160 grados durante unos 10-12 min.

CONSEJOS

- 01.** Sirve el coulant recién hecho y acompáñalo de lo que mas te guste: nata, helado, frutas...
- 02.** Según el tamaño y el material del molde utilizado, puede que necesitemos mas o menos minutos para que el coulant se cocine de forma correcta.







15 RECETAS SIN GLUTEN

Lata
DESDE 1943

15 RECETAS SIN GLUTEN



Tata
DESDE 1943