



**COMPILADO DE RECETAS LIBRES DE GLUTEN
COMPARTIDAS POR LA COMUNIDAD CELÍACA
EN LA RED SOCIAL COMUNITARIA DE FACEBOOK,
AÑO 2013.**

y

**ALGUNAS RECETAS LIBRO “NUEVA COCINA SIN GLUTEN”
Elaborado por la Corporación de Apoyo al Celíaco
COACEL 1990.**

Si deseas participar y compartir tus recetas en este Compilado, solo debes enviarlas al
Contacto del Portal de la Corporación de Apoyo al Celíaco
www.coacel.cl



www.coacel.cl

RECUERDEN QUE TODOS LOS INGREDIENTES PROCESADOS DEBEN SER LIBRES DE GLUTEN.

LECHE CONDENSADA CASERA de Claudio Kohan, padre de niño celíaco.

Ingredientes

- 1 taza de leche en polvo
- 1½ taza de agua hirviendo (es necesario que esté muy caliente)
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de manteca

Preparación

Colocar en la licuadora el agua hirviendo y agregar la mitad de la leche en polvo
Seguir licuando, agregar la manteca y la otra parte de la leche en polvo
Cuando la preparación esté homogénea agregar el azúcar
Licuar a velocidad alta hasta lograr la consistencia deseada teniendo en cuenta que se espesa al enfriar.

BUDÍN DE LIMÓN de Claudio Kohan, padre de niño celíaco.

Ingredientes

- 150 gramos de harina pre mezcla para tartaleta
- 100 gramos de mantequilla
- 100 gramos de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita polvo para hornear
- Leche cantidad necesaria
- Ralladura de 1 limón.

Preparación

Colocar en un recipiente la mantequilla con el azúcar y cremar, (batir hasta formar una crema).
Incorporar el huevo, hasta que se integre totalmente.
En este momento adicionar la ralladura
Agregar el polvo de hornear con la pre mezcla.
Si fuese necesario agregar leche, la masa no debe quedar muy espesa.

GALLETAS PORTEÑAS de Galia Cerna, madre y cuñada de celíacas.

Ingredientes

- 100 gr de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos

2 1/2 de harina (mezcla tres harinas)
5 medidas de leche en polvo Colun (las tacitas que vienen de regalo)
1/2 cucharadita de polvos de hornear

Preparación

Batir mantequilla con el azúcar hasta quedar una consistencia cremosa.
Agregar los huevos, las 3 harinas, leche en polvo y los polvos de hornear.
Con las manos mezclar todo hasta que la masa quede moldeable.
Si es necesario añadir poquitos más de harina para dar consistencia y que no se pegue en las manos.
No agregar agua.
Finalmente ulerear la masa y se cortan las galletitas con moldes o pueden hacerlas tipo galleton para las colaciones.
También pueden espolvorearlas con coco rallado, pelotitas de colores, manzana rallada o lo que se les ocurra.
Se meten al horno medio unos 20-30 minutitos.
Quedan muy ricas, con esas proporciones a mí me salen 70 galletas del porte de una kuky o 24 galletones.

PAN DE MOLDE de Galia Cerna, madre y cuñada de celíacas.

Ingredientes

2 huevos
3 cucharadas de aceite
2 tazas de mezcla tres harinas
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de azúcar
1 sobre levadura (10g)
3/4 leche tibia (750 cc)
3/4 cucharadita rasa de goma xantan o xantica (la receta dice que también se puede usar 1 cdtta gelatina sin sabor pero yo no lo he probado).

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes secos
Se agrega la leche tibia y los huevos
Mezclar con batidora hasta obtener masa donde estén perfectamente bien mezclados sus ingredientes, esto es una masa homogénea (si es necesario agregar de a poco agua tibia)
Preparar molde rectangular con mantequilla en sus bordes y volcar la masa
Debe quedar tapado y en reposo en lugar tibio por 30 minutos, para que duplique su volumen
Llevar a horno con fuego alto (200°C) por 10 min
Luego bajar a fuego medio por 20 min.
Usar horno sin convección (tiene que ser con los quemadores hacia adentro) por que el pan se quemara por fuera y les quedara crudo por dentro.
Ojala lo preparen, a mi hija le encanta con queso derretido. Mucha suerte!

PAN DE MOLDE de María Elizabeth Jara, celíaca adulta.

Ingredientes

300 cc de agua
1 ½ cucharadita de chuño
350 grs. de mezcla 3 harinas
3 cucharadas de aceite
3 cucharadas de leche en polvo
10 gr. de levadura seca
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
1 huevo

Preparación

Poner en una cacerola el agua con el chuño y cocerlo que quede ligoso, enfriarlo hasta que quede tibio.

Agregar el aceite, leche, levadura, el azúcar y mezclar bien

Luego agregar harina con sal y mezclar

Debe quedar un batido espeso

Preparar molde rectangular con mantequilla en sus bordes y vaciar la mezcla.

Debe quedar tapado y en reposo en lugar tibio por 30 minutos, para que duplique su volumen

Llevar a horno precalentado tibio, por 30 a 40 minutos, dependerá del horno

Se puede agregar almendras picadas finitas, semillas de sesamo, de chia, linaza, calabaza, pasas, etc. lo que se desee según el agrado.

QUEQUE DE MAICENA de Magaly Sepúlveda, madre de niña celíaca.

Ingredientes

¼ taza de aceite
1 taza de azúcar
100 grs. de chuño
1 taza de maicena
4 huevos
2 cucharadas de royal
Ralladura de limón
1 yogur natural Colun

Preparación

Batir el aceite con el azúcar hasta que quede cremoso

Agregar poco a poco el chuño, la maicena, las yemas de huevo, los polvos de hornear, la ralladura de limón.

En otro bol batir las claras de huevo a punto de nieve

Unir todo de forma suave y envolvente

Poner en un molde aceitado aproximadamente 40 minutos dependiendo del horno

Suerte creo que es una buena opción para las colaciones y además le guste a tu hijo.



EMPANADAS DE PINO

Ingredientes para el pino

80 ml de aceite
1 cucharada de paprika (a gusto)
1 kg de posta negra picada en dados de 1 cm
2 cebollas picadas en cubos
1/2 cucharada de chuño
10 aceitunas
3 huevos duros
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Saltear la cebolla en la mitad del aceite hasta que se vuelva transparente y reservar.
En una olla calentar el resto del aceite junto con la paprika y agregar la carne y cocinar por 15 minutos.
Agregar la olla la cebolla, sal, pimienta y el chuño y seguir cocinando por 5 minutos más.
Dejar enfriar ideal de un día para otro.

Ingredientes para la masa

125 ml de agua
2 cucharaditas de levadura
2 cucharaditas de azúcar
60 ml de aceite
125 ml de vino blanco
3 cucharadas de queso crema tipo philadelphia
2 tazas de harina de papa (chuño)
2 tazas de harina de arroz
2 cucharaditas de goma xantan
1 cucharadita de sal
1 pizca de bicarbonato
2 huevos (un huevo batido para pincelar)

Preparación

En un vaso mezclar el agua tibia con la levadura y el azúcar y dejar 12 minutos leudando.
En un bol mezclar ambas harinas junto con la goma xantan, la sal y cernir.
En otro bol batir el aceite, el vino y el queso crema tipo philadelphia y luego agregar la mezcla de levadura. Ahora agregar la mezcla de harina y finalmente los huevos.
Se amasa a mano o en la maquina hasta que se forme una pelota y se despegue la masa de las paredes del bol.
Sobre una superficie grande espolvorear maicena y también en el uslero.
Sacar un puñado de masa y ulerear hasta formar un círculo de 25 centímetros.
Dejar la masa con un grosor de 1.5 cm y con la ayuda de un molde cortar en disco.
Repetir con todo el resto de la masa.
Cuando estén los 10 disco disponer 1 cucharada de pino en cada uno, 1/4 de huevo duro y una aceituna.

Cerrar delicadamente el disco pincelando los bordes con el huevo batido y luego toda la empanada.

Disponer las empanadas en una lata con papel mantequilla enaceitado o con una placa silpat.

Precalentar el horno a 125 grados.

Hornear a 150 grados, durante 30 minutos hasta que estén doradas.

TARTA DE HARINA INTEGRAL de Sandra Torús, madre de joven celíaca

Ingredientes

200 gramos pre mezcla Tante Gretty o Yeruty

50 gramos harina de arroz integral

50 cc aceite

1 huevo

1 cucharadita goma xantan

1 cucharadita polvo de hornear

1 pizca sal

Preparación

En un bol colocar, harinas, polvo, goma xantan, sal y mezclar.

En el centro volcar el aceite y el huevo

Batir adicionando agua en cantidad necesaria hasta obtener una masa.

Estirlarla y forrar un molde enmantequillado.

Cocinar en horno a 180º, por 12 minutos

Relleno

2 puerros picados

1 cebolla pequeña

1 calabaza horneada

Sal

Pimienta

Queso rallado 50 grs.

Mezclar todo y rellenar la masa, hornear por 15 a 20 minutos aproximadamente.

FOCACCIA de Sandra Torús, madre de joven celíaca

Ingredientes

1 y ½ tazas pre mezcla Tante Gretty o Yeruty

3 tazas harina de arroz

1 taza almidón de maíz

½ taza fécula de mandioca

1 cucharadita goma xantica

1 sobre levadura seca

¾ taza agua tibia

1 cucharada aceite de oliva

½ cucharadita de sal

Romero
Sal gruesa

Preparación

En un recipiente colocar ingredientes secos.
Agregar agua tibia y el aceite, batir 2 minutos con batidora.
Colocar en molde enmantequillado y enharinado.
Cubrir y dejar que duplique su volumen.
Rociar con aceite de oliva, poner romero y sal.
Hornear a 200º por 25 minutos aproximadamente.

BIZCOCHUELO DE ALMENDRAS de Sandra Torús, madre de joven celíaca

Ingredientes

4 yemas
10 de aceite
90 cc de agua caliente
4 claras
10 gramos crémor tártaro
80 gramos de azúcar
90 gramos de harina pre mezcla (Tante Gretty o Yeruty) o harina de almendras.

Preparación

Batir las claras a nieve.
Batir las yemas con el agua y el aceite.
Incorporar las yemas en forma envolvente, intercalando con la harina.
Colocar en molde enmantequillado y enharinado.
Hornear por 15 a 20 minutos a 180º, al tocarlo, no debe pegarse en los dedos.

GALLETITAS de Sandra Torús, madre de joven celíaca

Ingredientes

80 gramos mantequilla
80 gramos azúcar
2 huevos pequeños
150 gramos de almidón de maíz
20 gramos de leche en polvo
100 gramos de harina de arroz
Esencia de vainilla.

Preparación

Colocar en un recipiente la mantequilla y el azúcar, batir hasta formar una crema
Incorporar los huevos de a uno, batiendo luego de incorporar cada uno, junto con la esencia.
Añadir la harina de arroz, el almidón de maíz y leche en polvo hasta formar una masa, si fuese necesario agregar agua.

Colocarla sobre una mesa enharinada
Estirar y cortar con la forma deseada.
Hornear sobre placa enmantecado y con almidón de maíz
Llevar a horno 170 grados por 12 a 15 minutos.

SOPAIPILLAS de Sandra Torús, madre de joven celíaca

Ingredientes

100 cc de agua
2 cucharadas de fécula de mandioca
2 y ½ tazas de pre mezcla Yeruti
50 gramos de mantequilla
1 huevo
2 cucharaditas de sal.

Preparación

Disolver en frío la mandioca con el agua y llevar a fuego, revolviendo constantemente hasta que quede como un chicle transparente.
Retirar del fuego y dejar entibiar
Poner todos los ingredientes secos en un recipiente, agregar la mantequilla y el huevo.
Por ultimo agregar el chuño tibio, amasar y llevar a refrigerar por una hora.
Estirar con uslero y cortar de forma deseada, pinchar con un tenedor
Freír y escurrir sobre papel absorbente

HOJARASCAS de Marcela Paz Moreno, madre de niño celíaco

Ingredientes para 2 docenas de chilenitos:

5 yemas
½ taza de chuño
2 cucharadas de jugo de naranja
½ taza de harina cernida (mezcla 3 harinas)
½ cucharaditas de polvos de hornear
400 grs de manjar (relleno)

Preparación

Batir las yemas hasta que estén casi blancas
Agregar poco a poco la harina con el chuño y los polvos alternando con el jugo de naranjas.
Trabajar la masa hasta que esté lisa y seca*.
Después se divide en porciones y ulerea muy fina
Cortar discos del tamaño deseado, pinchar con el tenedor
Poner en lata enmantecado y llevar al horno fuego medio por 5 a 7 minutos (no debe dorarse).
Unir de a dos con manjar.
Esta masa tiende a romperse con facilidad por lo que hay que trabajar porciones pequeñas.

PAN DE MOLDE de Lorena, celíaca adulta de Concepción.

Ingredientes

1 yogurt natural
200 cc de leche
1 huevo
1 medida de aceite maravilla (medida: envase de yogurt)
350 gramos de 3 harinas
150 gramos de maicena
Media cucharadita de sal
4 cucharaditas polvos de hornear

Preparación

Colocar en un bol, yogurt, huevo, aceite y unir todo con la batidora.
Agregar mezcla tres harinas, maicena y sal, unir todo con la batidora.
Quedará la consistencia de un queque, luego agregar polvos de hornear y revolver con una cuchara de palo.
Colocar todo esto en un molde rectangular y al horno 20 minutos.
Les quedara un rico pan de molde. Yo como lo del día y lo demás lo corto y congelo. A diario voy sacando y caliente en la microonda, queda como recién horneado. También hago tortas y quedan para chuparse los dedos, ojala les guste es muy fácil de hacer y no demora nada! Lorena.

PAN DE MOLDE EN MAQUINA RECCO RMP 838 de Nutrisa en Talleres de cocina COACEL 2011.

Ingredientes

1 paquete de preparado panificable marca Noglut de Nutrisa
1 sobre de levadura que viene al interior del paquete
450 cc de agua de agua tibia
Mantequilla o aceite.

Preparación

En un jarro de litro, disolver la levadura en el agua, dejar reposar cinco minutos.
En un bol, agregar el preparado panificable y la levadura.
Batir durante tres minutos o hasta disolver.
Verter la mezcla en molde previamente enmantecado o aceitado.
Dejar reposar en lugar tibio durante 10 o 15 minutos.
Poner maquina en programa nº 7 color mediano y poner en 650 grs.
La cocción dura 1 hora, después dejar reposar dentro del horno hasta que esté completamente frío.
Es preferente hacer el pan en la noche para sacarlo al día siguiente, recuerden que es pan de molde, no pan amasado.

QUEQUE DE CHOCOLATE EN MICROONDAS de Rebeca Oses, celíaca adulta. Santiago

Ingredientes

1 tazón, ojalá uno bien grande
4 cucharadas de mezcla 3 harinas.
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de chocolate en polvo o cacao (yo lo hice con cacao El Quilla clásico)
3 cucharadas de leche
2 cucharadas de aceite
1 huevo
gotitas de esencia de vainilla, a gusto
½ cucharadita de polvos de hornear
nueces y/o almendras picadas, a gusto

Preparación

Vertemos todos los ingredientes en el tazón y revolvemos muy bien para que se unan completamente por unos 3 minutos.
Ponemos el tazón en el microondas en alta potencia por 5 minutos.
Lo desmoldamos, dejamos enfriar y listo!
En menos de 10 minutos tenemos un exquisito queque individual sin gluten: d. Rebeca Oses

QUEQUE DE ZANAHORIA de Ximena Ortega, madre de niño celíaco.

Ingredientes

1 y ½ taza de mezcla 3 harinas
1 Cucharadita de polvos de hornear
½ tacita de aceite
¼ cucharadita de canela en polvo
1 ¼ taza de azúcar flor
2 huevos batidos
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 ½ taza de zanahoria cruda y rallada
1 ½ taza de nueces

Preparación

Pele y ralle las zanahorias
En un bol mezcle los ingredientes secos: harina, polvos de hornear, azúcar flor y canela.
Luego mezcle lo seco junto a la zanahoria rallada, vainilla y nueces.
Bata las claras hasta que estén firmes y agregue las yemas batidas
En un bol incorpore los huevos batidos y alterne con la mezcla de ingredientes secos en forma envolvente hasta que esté todo bien unido.
Vacíe la mezcla en un molde enmantequillado
Lleve al horno a fuego suave durante 25 a 30 minutos

COBERTURA DELICIOSA PARA QUEQUE de Ximena Ortega, madre de niño celíaco.

Ingredientes

250 gr de azúcar flor
60 gr de mantequilla
80 gr de queso crema tipo philadelphia
1 cucharadita de esencia de vainilla marco polo

Preparación

Colocar todos los ingredientes en un bol
Batir con batidora hasta tener consistencia cremosa
Cubrir el queque mientras esté tibio.

TARTA DE VERDURAS de Sandra Torús, madre de joven celíaca

Ingredientes

Pre mezcla lista pata tarta y empanada, Kapac.

Relleno

2 huevos
500 gramos espinaca
150 gramos cebolla picada
80 gramos queso rallado
180 cc crema
Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Primero preparar la masa como indica el envase, colocar en un molde para tartas enmantecado y cocinar por 12 minutos a 180 grados.

Preparar el relleno de la siguiente manera: Sofreír la cebolla en aceite, cuando esté transparente agregar la espinaca ya cocida por pocos minutos.

Condimentar a gusto.

Agregar el queso rallado, reservando un poco para el final.

Para el ligue batir un poco los huevos y la crema, sólo para integrarlos, cuando la verdura está fría agregarlos.

Rellenar la masa y espolvorear con el queso rallado para gratinar, cocinar por 20 minutos más.

PAN HIPO GRASO de Marta Brunet celíaca.

Ingredientes

300 gramos de maicena
6 claras de huevo
10 gramos de polvos de hornear
Un poco de sal o azúcar a gusto.



Preparación

Batir claras a nieve y agregar maicena sin dejar de batir.
Agregar polvos de hornear, junto con la sal o azúcar
Llevar a horno por 25 – 30 minutos.
Rinde 4 porciones.

TORTA DE HOJARASCA de Jimena Ayala, hermana y tía de celiacas. Asistente Social Coacel.

Ingredientes

2 huevos
4 yemas
100 gramos de mantequilla
2 tazas de mezcla 3 harinas
50 cc pisco, a elección.
2 cucharaditas rasa de goma xantan
Azúcar flor a gusto (moler en la juguera)
Poquito de leche para amasar, si es necesario.

Preparación

Hacer una corona con la harina, agregar la goma xantan, mantequilla, huevos, yemas y pisco.
Juntar y amasar bien.
Estirar hasta lograr 5 mm de grosor y darle forma según el uso, pueden ser discos de 5 cm para chilenitos o de 20 cm para una torta.
Hornear en horno precalentado a 200 grados, cerca de 5 minutos, no más. Deben quedar discos secos, crujientes y pálidos, sin dorar.

Relleno

Para hacer una torta queda más rica cuando se humedecen solo un poco los discos y se va rellenando dentro de un recipiente, tipo molde u olla, cuando se termina de rellenar, se pone una hoja de papel mantequilla arriba y se aplastan los discos.
Para los chilenitos tienen que estar secos y se pueden ir rellenando apenas salen del horno y tapar con otro disco.

Decorado con merengue o turrón de vino.

En ambos casos para forrar es preferible usar las claras que quedan para hacer un merengue del tipo que más les acomode.
Si hacen un merengue italiano pueden agregar al almíbar de pelo en vez de agua, vino dulce y quedará un turrón de vino muy consistente.

Que les quede bien rico y recuerden que esta preparación al igual que todas ***"Se preparan en familia"***

Saludos y quiéranse mucho.
Jimena Ayala, Asistente Social Coacel.



COACEL
CORPORACIÓN
DE APOYO AL
CELÍACO



RECETA MASA BASE, Jimena Ayala hermana y tía de celiacas. . Asistente Social Coacel.

Ingredientes

- 1 taza 3 harinas
- 1 cucharada leche polvo
- 1 huevo
- 1 cucharadita goma xantica
- 1 cucharadita polvo hornear
- 2 cucharadas mantequilla blanda

Masa dulce chocolate.

- 2 cucharadas de azúcar

1 cucharada cacao polvo
Cáscara rallada de naranja o limón.

- ✓ Con la masa dulce se pueden preparar alfajores, envolverlos en film plástico dentro de un poté y tenerlos para la semana a modo de colación.

Masa salada

Cambiar polvo de hornear por 4 cucharaditas de levadura granulada
Pizca de sal
Hierbas o especias aromáticas, nuez moscada, albahaca, orégano, etc.
Sésamo, aceitunas, pimentón, ajo tostado, aceite de oliva, etc.

Preparación

Juntar todos los ingredientes con las manos, una vez que se junta toda la masa, lavarse las manos y secar.
Trabajar la masa con las palmas, agregar harina a la tabla y estirar con uslero dando forma deseada.

- ✓ Si es masa salada dejar reposar por 30 min.
- ✓ Sirve para masa de pizza, quiche, pan de ajo.

Alfajores



CREMA PASTELERA, Jimena Ayala hermana y tía de celiacas. Asistente Social Coacel.

Ingredientes

400 cc de leche líquida, de caja o en polvo. Si se quiere una crema más líquida o más espesa, se usa más o menos leche respectivamente.
3 cucharadas de azúcar
3 yemas
3 cucharadas de maicena
1 palito de esencia natural: canela, clavo de olor, anís, cáscara de naranja.

Preparación

En una taza o pequeño bol juntar las 3 yemas con la maicena, disolver sin dejar grumos.

Calentar leche, azúcar y esencia

Agregar batido de maicena y yemas de a poco a la ollita con la leche, revolver constantemente con mezquino o batidor manual hasta que hierva y espese.

Entibiar y agregar a masa base (horneada y cocida) para hacer la tartaleta.

- ✓ Cuando aún está tibia la crema se puede agregar cacao en polvo o manjar y usar para rellenar o decorar tortas u otros pasteles.

KUCHEN FRUTAS, Jimena Ayala hermana y tía de celiacas. Asistente Social Coacel.

Preparación

Agregar la mitad de crema a la masa base dulce horneada

Agregar la fruta cocida en caso de manzana o cruda si quieren hacer una tartaleta.

Agregar el resto de la crema

Espolvorear con cacao en polvo, opcional.



KUCHEN DE NUEZ, Jimena Ayala hermana y tía de celiacas. Asistente Social Coacel.

Ingredientes

Masa base sin azúcar

Leche condensada Nestlé

1 taza de nueces molidas

1 yema

Preparación

Hornear levemente masa base.

Mezclar leche condensada, nueces molidas y yema de huevo.

Llevar a horno a fuego suave entre cinco a diez minutos como máximo a fuego suave.

Dejar enfriar.

- ✓ Se puede cortar en porciones, guardar en pote y tenerlos para la semana a modo de colación.



TORTA DE NUEZ CON PAN RALLADO SIN GLUTEN de Adriana Neme, de Sabores Delicados

Ingredientes

150 gr de mantequilla

100 gr de azúcar

150 de cacao en polvo sin gluten, también se puede remplazar por chocolate derretido misma cantidad certificado.

5 cucharadas de agua

5 yemas

150gramos de pan rallado sin gluten marca Tante Gretty.

100 gramos de nueces picadas

Preparación

En un bol agregar la mantequilla, azúcar y yemas, se bate todo por 3 minutos con batidora.

Agregar el chocolate con el agua y pan rallado.

Seguir batiendo a mano y agregar las nueces picadas.

Por último se baten las claras a punto de nieve y se va agregando con movimientos envolventes y suaves.

Poner en molde de silicona o de budín, en horno a temperatura de 180° por 35 minutos.

Se puede humedecer con licor

MASA DE PIZZA CON 3 HARINAS de Carolina Orellana, madre y esposa de celíacos.

Ingredientes

250 gramos mezcla de 3 harinas
25 gramos levadura instantánea
¼ cucharadita de sal
1 cucharada de azúcar

150 cc. Leche tibia
50 gramos de mantequilla blanda

Preparación

Poner en la licuadora (juguera) la levadura, sal, azúcar y la leche, licuar durante 15 segundos.
Agregar la mitad de la mezcla de 3 harinas y licuar durante 15 segundos más.
Retirar de la licuadora y agregar el resto de la mezcla de 3 harinas y la mantequilla blanda.
Unir bien y amasar
Poner la masa sobre un molde aceitado y extenderla con las manos.
Dejar leudar en un lugar tibio cubierta con papel por 30 minutos, para que aumente su volumen.
Posteriormente cubrir con salsa de tomate y hornear durante 20 minutos.
Sacar la pizza del horno, rellenar con lo que se desee y ponerla 10 minutos más en posición dorado.

KUCHEN MANZANAS de Galia Cerna, madre y cuñada de celíacos.

Ingredientes masa.

1 taza de maicena
1 ½ taza de 3 harinas
3 cucharadas de leche en polvo
1 ½ cucharadita de polvos de hornear
½ taza de azúcar
125 gramos de mantequilla
2 huevos

Relleno

Pelar 4 manzanas y cortarlas en juliana.
Agregar 1/2 taza de azúcar y una cucharada de jugo de limón, revolver y dejar reposar mientras se prepara la masa.

Preparación

Cernir e ir agregando a un bol, la maicena, mezcla tres harinas, leche en polvo y polvos de hornear.
Luego agregar azúcar, mantequilla blanda y huevos.
Juntar todo con los dedos y sin amasar con las palmas de las manos, solo con los dedos hasta formar una masa consistente que no se pegue en las manos.
Recomiendo si es que la masa está muy seca y disgregada agregar una clara de huevo, no usar agua.
Separar 1/4 de la masa para decorar el kuchen.
Con el restante forrar un molde de kuchen.

Sobre la masa verter las manzanas y con el 1/4 de masa separada uleree y corte tiritas para cubrir el kuchen.

Llevar al horno por 30 minutos sin convección y luego 10 minutos con convección para que dore. Y listo a comer un exquisito kuchen de manzanas

CALZONES ROTOS de Galia Cerna, madre y cuñada de celíacos.

Ingredientes

3 tazas de mezcla 3 harinas

1 ½ cucharadita de polvos de hornear

¾ taza de azúcar

½ cucharadita de sal

2 huevos

100 gramos de mantequilla derretida

1 o 2 cucharadas de agua, solo si es necesario para lograr masa apta para ulrear o de lo contrario poquito de harina.

Preparación

En una fuente cernir las mezcla tres harinas, polvos de hornear, azúcar y de sal

Agregar huevos batidos e incorporar mantequilla derretida

Mezclar todo muy bien y agregar solo si es necesario 1 o 2 cucharadas de agua para lograr una masa apta para ulrear (si la masa no tiene la consistencia, agregar poquitos más de harina).

Ulrear la masa y cortar los calzones y freír.

Importante

La masa no debe secarse. Para que resulten bien hay que hacerlos rápido.

Una vez listo el calzón no importa que se seque la masa, pero para tirarlos a freír tomarlos con cuidado para que no se desarmen. Y lo otro es no freírlos demasiado para que no queden duros.

Saludos a todos y buena suerte con las recetas!



QUEQUE A LA ANTIGUA de Pamela Paz Cortes Munizaga

Ingredientes

4 huevos
1/8 de aceite
1/2 taza de azúcar
100 gr de chuño
150 gr de maicena
Ralladura de limón
Esencia de vainilla
1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación

En un bol batir azúcar, aceite y yemas.
Después integrar la ralladura y la esencia de vainilla
En otro bol batir la claras a nieve
Agregar la maicena, el chuño, polvos de hornear y las claras batidas de forma envolvente para no sacar el aire de las claras batidas.
Llevar a un horno fuerte por 40 min o hasta introducir un palo de brocheta y salga seco.

QUEQUE RELLENO CHOCOLATE de Marlen Godoy Herrera, celíaca. Santiago.

Ingredientes

1 huevo
2 tazas mezclas 3 harinas
½ taza de leche
½ taza de azúcar o a gusto
Pizca de canela
Esencia de vainilla
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación

Primero se unen azúcar, aceite, vainilla y canela, hasta que se unan completamente.
Luego agregan la harina y el huevo, revolver hasta conseguir una mezcla homogénea y agregar la leche.
Por último se agrega el polvo de hornear.
Vaciar en molde e intentar que los bordes sobresalgan un poco, como la masa para kuchen.
Dejar durante 20 minutos a horno medio.

Importante

Una recomendación es que la leche la pongan con mucho cuidado, ya que nuestra harina es muy traviesa al momento de usarla y suele engañarte en espesor

RELLENO DE CHOCOLATE PARA TORTA

Ingredientes

1 ½ taza de leche
2 cucharadas de maicena
3 cucharadas de chocolate en polvo
½ taza de azúcar
Esencia de vainilla

Preparación

Verter la leche en una olla agregando el azúcar, esencia de vainilla y revolver a fuego medio, Cuando la leche este un poco más caliente agregar chocolate y disolver completamente. Una vez que la leche comience a hervir agregar la maicena. Revolver hasta que la mezcla espese considerablemente y luego apagar. Una vez que enfrié quedará cremosa y ahí se aplica sobre el queque. Si gustan pueden agregar azúcar flor, hecha en casa (en una licuadora poner una taza de azúcar y moler)

Importante

Al agregar la maicena, primero en una taza agregar las 2 cucharadas de maicena y disolverlas en una pizca de leche fría, luego cuando este bien disuelta agregar al preparado de leche en la olla.

ALGUNAS RECETAS LIBRO “NUEVA COCINA SIN GLUTEN”

Elaborado por la Corporación de Apoyo al Celíaco COACEL 1990.

Recetas de María Elena Atala Espínola, Profesora de Estado y Magister en Nutrición Humana.
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA Universidad de Chile.

I. PASTERERÍA.

BIZCOCHUELO SENCILLO

Ingredientes

4 huevos
4 cucharadas de maicena
4 cucharadas de azúcar

Preparación

Bate las claras a punto de nieve, luego agregar el azúcar
Incorporar las yemas una a una, revolviendo con el batidor
Agregar la maicena previamente cernida con los polvos de hornear
Vaciar a molde enmantequillado y llevar al horno durante 20 minutos.

BIZCOCHUELO DE CHUÑO

Ingredientes

1 huevo
1 cucharada sopera de chuño
1 cucharadas sopera de azúcar
1 punta de cuchillo de polvo de hornear (una cucharadita)

Preparación

Bata el huevo por separado
Agregue el azúcar hecho almíbar y el chuño cernido con los polvos de hornear.
Ponga a horno por 20 a 30 minutos en molde enmantequillado.

CHIMBOS FALSOS

Ingredientes

3 huevos
3 cucharadas de maicena
3 cucharadas de azúcar flor

1 cucharadita de polvos de hornear
 $\frac{3}{4}$ taza de miel de abejas, melón o palma, ligeramente diluida con agua.

Preparación

Bata los huevos con el azúcar hasta que tomen consistencia cremosa
Agregue la maicena con los polvos de hornear mezclando suavemente.
Vacíe al molde enmantequillado y lleve a horno regular 10 a 15 minutos
Retire, desmolde y bañe con la miel, corte en trozos y sirva.

GALLETAS DE CHUÑO

Ingredientes

1 taza de chuño
 $\frac{3}{4}$ paquete de mantequilla
 $\frac{3}{4}$ taza de azúcar granulada
2 claras de huevo
Ralladura de limón
1 cucharadita de polvos de hornear

Preparación

Se unen todos los ingredientes, revolviendo bien hasta tener una masa espesa
Se coloca al horno por cucharas sobre lata enmantequillado durante 10 minutos con calor moderado.

BUÑUELOS DE PAPAS

Ingredientes

$\frac{1}{2}$ de papas o 4 papas regulares
5 a 8 cucharadas de maicena
1 cucharadita de polvos de hornear
 $\frac{1}{2}$ cucharadita rasa de sal
 $\frac{1}{4}$ manteca o aceite para freír
Mermelada, manjar o miel

Preparación

Pele y lave bien las papas, luego rállelas y saque el exceso de líquido con una cucharada
Agregue la maicena, polvos de hornear y sal.
Mescle todo muy bien con cuchara de madera hasta formar una pasta suave y fría por cucharadas
en manteca o aceite caliente, aplastando ligeramente para que no queden muy gruesos y puedan
freírse mejor.
Una vez dorado por ambos lados, retire y coloque sobre papel absorbente.
Sirva caliente, bañados con mermelada, manjar o miel.

CREMA IDEAL PARA RELLENOS Y DECORADOS

Ingredientes

- 1 tarro de leche evaporada Ideal (refrigerada)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas rasas de azúcar flor

Preparación

Bata la leche evaporada (previamente refrigerada por varias horas o de un día para otro) hasta que doble su volumen.

Siempre batiendo añada, de a poco, el jugo limón, luego el azúcar y bata 2 o 3 minutos más

NOTA: Es ideal para rellenar y decorar postres, tortas, pasteles, kuchen, etc.

CUBIERTA DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 50 gramos de mantequilla
- 1 taza de chocolate amargo en polvo
- 4 cucharaditas semi colmadas de azúcar flor.

Preparación

Coloque la manteca en una cacerolita a baño María hasta que se derrita, luego añada el chocolate y mezcle bien.

Agregue el azúcar flor mezclando hasta que se disuelva y deje impregnar unos minutos a fuego suave.

Sirva bañando helados, torta helada u otras preparaciones de postres o pastelería

GALLETAS DE MAICENA

Ingredientes (Salen 19 galletas de 10 gr. más o menos)

- 10 cucharadas de maicena
- 2 yemas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de leche o agua
- Ralladura de limón
- 2 cucharadas de azúcar

Preparación

Se unen todos los ingredientes revolviendo muy bien hasta obtener una masa espesa, se coloca al horno por cucharadas sobre un papel enmantecado por 10 minutos con calor moderado.



KUCHEN MORENO

Ingredientes

180 gr. de mantequilla (1 taza)
¾ taza de azúcar granulada
2 huevos
½ taza chocolate en polvo
½ cucharadita canela en polvo
1 ½ cucharadita de polvos de hornear
3 tazas harina (mezclas de harina)
1 pizca de sal
2 tazas de mermelada (al gusto)
Huevo o leche para pintar

Preparación

Bata la margarina y el azúcar, con una cuchara cuando este blanco agregue los huevos y continúe batiendo hasta incorporarlos
Agregue el chocolate, la canela los polvos de hornear cernidos junto con la harina y la sal. Mezcle y deje reposar más o menos 15 minutos
Enmantequillado un molde de 26 o 28 cm y cúbralo con 2/3 partes de la masa, empareje y cubra con la mermelada
Con el resto de la masa, ulrear y corte tiras o figuras para adornarlo.
Pinte con leche o huevos y lleve a horno moderado 50 minutos.

KUCHEN DE MANZANAS

Relleno

4 manzanas medianas peladas
½ taza de azúcar granulada
1 cucharada de jugo de limón
¼ cucharadita de canela

Masa

1 taza de maicena
¾ taza de harina de arroz
½ taza de sémola de arroz
3 cucharadas de leche en polvo
2 cucharaditas de polvo de hornear
1/8 de mantequilla
2 huevos
Agua si fuese necesario
Leche o huevo para pintar

Preparación

Pique las manzanas en juliana (tiritas finas), y mézclelas con el azúcar, el jugo de limón y la canela.

Cierna la harina (mezcla de harinas especiales) con los polvos de hornear, añade la margarina mezcle con los dedos hasta formar una masa migosa (como miga).
Añada los huevos y agua si fuese necesario, hasta formar una masa consistente como block (sin amasar), solo debe juntarse con las manos.
Deje aparte la $\frac{1}{4}$ parte de la masa y uslero el resto dejando de 2 o 3 minutos, forre con ella un molde de kuchen de 22 centímetros de diámetro. Estire el el resto de masa y corte tiritas largas de $\frac{1}{2}$ centímetro de ancho.
Vierta la mezcla de manzanas al molde y encima forme un enrejado con las tiritas de masa adhiriéndolas bien en la orilla.
Pinte con yema o leche el enrejado, y lleve a horno moderado 45 a 50 minutos hasta que dore ligeramente.

KUCHEN DE HARINA DE ARROZ

Ingredientes

1/8 de mantequilla
1 taza de azúcar
2 huevos
2 tazas de harina de arroz
1 $\frac{1}{2}$ taza de sémola de arroz
2 cucharaditas de polvos de hornear.
Ralladura de limón

Preparación

Batir la mantequilla y el azúcar con cuchara hasta que quede blando
Agregar los huevos uno a uno y siga batiendo
Incorporar la harina junto con la sémola y polvos de hornear previamente cernidos, acompañando con la raspadura de limón
Llevar a horno moderado por 30 minutos más o menos
Se puede rellenar con crema hecha con maicena con frutas como manzanas o plátanos
Si rellena con crema, la crema se debe cocer primero
Si lo hace con fruta, esta puede colocarse la masa cruda y cocer todo junto.

KUCHEN DE MAICENA

Ingredientes

1 taza llena de maicena
100 gramos de mantequilla
1 yema
1 clara
1 cucharada de postre de azúcar
1 cucharadita polvos de hornear

Preparación

Se hace un círculo con la maicena y el polvo de hornear, en el centro se pone la mantequilla con los huevos y el azúcar que se revuelven primero.

Después se va mezclando con la maicena en un molde que vaya al horno

Se puede rellenar crudo con cualquier elemento como por ejemplo manzanas cocidas, molidas o saltadas en mantequilla y azúcar al gusto

Se coloca sobre la masa y luego al horno hasta que se cueza el kuchen.

Esta masa ya cocida, puede rellenarse con crema pastelera (ver receta crema pastelera de este Compendio) frutillas, uvas, frambuesas y encima rociarla con almíbar.

GALLETAS DE NUECES

Ingredientes

½ Kg. de nueces

¼ Kg. azúcar flor

2 claras de huevo

2 cucharaditas de canela

Preparación

Muela las nueces en la maquina moledora.

En un bol junte nueces molidas y añada el azúcar flor, las claras de huevos y la canela en polvo.

Mezcle hasta formar una masa

Forme bolitas y luego aplástelas ligeramente y colóquelas en lata de horno sin enmantecillar y lleve a horno moderado durante 15 minutos aproximadamente.

Deben quedar casi doradas

Retire del horno y espolvoree con azúcar flor.

PANQUEQUES DE MAICENA

Ingredientes

½ taza de leche

1 cucharada sopera de maicena

1 huevo

2 cucharaditas de aceite para freír

Preparación

Una todos los ingredientes

Vierta por pequeñas cantidades a sartén caliente y levemente enmantecillado, para formar las delgadas hojuelas de panqueque, hágalas rotar en el aire o con ayuda de un plato, una vez dorada la superficie que quedo primero en contacto con la sartén caliente

Rellene los panqueques con mermelada, manjar de leche o verduras cocidas, acelgas, espinacas o porotitos verdes cocidos y aliñados a gusto.

PIE DE LIMÓN

Masa

½ taza de harina de arroz
½ taza de maicena
¼ taza de sémola de arroz
1 cucharada de leche en polvo
1 cucharada de azúcar
1 yema
1 cucharadita de ralladura de limón
100 gramos de mantequilla ablandada

Relleno

1 tarro de leche condensada Nestlé
2 yemas
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharada colmada de maicena
¼ taza de jugo de limón
2 claras
½ taza de azúcar granulada

Preparación

Coloque en un bol la harina de arroz, maicena, sémola de arroz y leche en polvo, azúcar, la yema, la ralladura de limón y la margarina. Forme un block de masa ayudándose con las manos y deje reposar 1/” hora en el refrigerador. Luego extienda la masa en un molde de 22 o 24 centímetros, pinche el fondo con un tenedor y lleve a horno moderado durante 10 o 12 minutos

Disuelva la leche condensada con 1 tarro de agua, añádale las yemas batidas, la ralladura de limón y la maicena, diluida en un poco de la misma leche. Lleve al fuego revolviendo hasta que espese y pierda el sabor a crudo. Deje entibiar y añada poco a poco el jugo de limón revolviendo. Vierta sobre la masa ya horneada

Bata las claras a nieve, añada ½ taza de azúcar granulada hecha almíbar de pelo y bata hasta enfriar. Decore el molde con ese merengue y si desea lleve a dorar a horno caliente por unos segundos.

PREPARACIÓN DE LA MEZCLA DE CHANCACA

Preparación

Se corta ¼ de pan de chancaca
Se muele y disuelve en 4 tazas de agua hirviendo
Se agrega clavo de olor, canela, cascara de naranja, ½ taza de azúcar y 3 cucharadas grandes de maicena
Se hierve la mezcla durante 10 minutos y pase las sopaipillas durante 5 a 10 minutos.



QUEQUE DE MAICENA I

Ingredientes

5 huevos
1 taza de maicena
3 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de polvos de hornear

Preparación

Se baten las claras a punto de nieve, se agregan las yemas y los demás ingredientes revolviendo con cuchara
Se vacía a molde enmantecado y se lleva al horno durante 20 a 25 minutos.

QUEQUE DE MAICENA II

Ingredientes

1/8 litro de aceite
1 taza de azúcar
100 gramos de chuño (3/4 taza)
150 gramos de maicena (1 taza)
4 huevos
2 cucharaditas rasas de polvo de hornear
Ralladura de limón o vainilla

Preparación

Batir el aceite con el azúcar hasta que quede cremoso
Agregar poco a poco el chuño, la maicena, las yemas de huevo, los polvos de hornear, la ralladura de limón o vainilla y las claras batidas a punto de nieve
Unir todo, colocar en molde aceitado a horno con calor regular durante 45 minutos.

QUEQUE DE MAICENA III

Ingredientes

½ taza de maicena
½ taza de sémola de arroz
3 cucharadas de leche en polvo
1/8 kilo de mantequilla
1 taza de azúcar granulada
2 cucharaditas de polvos de hornear
4 huevos
½ taza de agua, ralladura de limón, naranja o esencia de vainilla

Preparación

Bata la mantequilla con el azúcar hasta que estén cremosos, agregue la ralladura de limón

Incorpore los huevos uno a uno batiendo bien

Mezcle suavemente con la maicena, sémola de arroz, leche y polvos de hornear cernidos juntos. Si fuese necesario agregue agua

Vacié a molde previamente enmantequillado y lleve a horno regular por 30 a 40 minutos.

QUEQUE DE ZANAHORIA

Ingredientes

1 taza de azúcar granulada
½ taza de aceite o, 60 gramos de mantequilla
3 huevos
1 taza de maicena
1 taza de harina de arroz
½ taza de sémola de arroz
4 cucharadas de leche en polvo
2 cucharaditas de polvos de hornear
1 cucharadita rasa de bicarbonato
½ cucharadita rasa de sal
2 tazas de zanahoria ralladas
½ taza de nueces picadas
½ taza de pasas picadas
Azúcar flor cernida para espolvorear

Preparación

Mezcle el azúcar con el aceite o mantequilla y bata a medida que agrega los huevos uno a uno
Añada la mezcla de harinas con polvos de hornear, bicarbonato y sal, alternando con la zanahoria rallada. Por último añada las pasas y nueces

Vacié un molde enmantequillado y lleve a horno suave, previamente calentado durante una hora aproximadamente, desmolde una vez tibio y espolvoree con azúcar flor.

QUEQUE DE NUECES

Ingredientes

1/8 de margarina
1 taza de azúcar granulada
3 huevos
Mezclas de harinas
3 cucharaditas de polvos de hornear
1 taza de agua
¾ taza de nueces picadas
¾ taza de nueces molidas

3 cucharadas de leche en polvo

Preparación

Bata la mantequilla con el azúcar hasta obtener una pasta cremosa casi blanca

Añada los huevos uno a uno y luego la mezcla de harinas cernidas con los polvos de hornear y leche, alternando con el agua

Agregue las nueces, mezcle suavemente y vierta en molde enmantequillado. Lleve a horno moderado 40 a 45 minutos. Desmolde sobre rejilla y deje enfriar

ROLLO HELADO

Ingredientes

4 huevos

1 taza de azúcar flor cernida

$\frac{3}{4}$ taza de maicena

$\frac{1}{3}$ de chocolate amargo

1 cassatta de helado permitida.

Azúcar flor para espolvorear

1 cucharadita de polvos de hornear

Preparación

Bata las claras a punto de nieve, añada de apoco la azúcar flor, agregue las yemas siempre batiendo y por último el resto de los ingredientes secos cernidos juntos, mezclando suavemente Vacíe a lata de horno, forrada con papel mantequilla, previamente enmantequillado y lleve a horno moderado 10 a 12 minutos

Vuelque sobre papel espolvoreado con azúcar y desprenda el papel en que se horneo, enrolle rápidamente y deje enfriar en sitio fresco

Luego desenrolle con cuidado, cubra con los helados (de su preferencia), vuelva a enrollar, espolvoree con azúcar flor y deje en el refrigerador hasta el momento de servir. Corte en tajadas.

ROSQUITAS FRITAS DE MAICENA

Ingredientes

1 cucharadita de mantequilla

1 huevo

1 cucharadita de polvos de hornear

2 cucharadas soperas de azúcar

1 taza de maicena

Ralladura de limón

Preparación

Se unen los ingredientes con los dedos en un bol o tabla de amasar hasta formar una masa

De consistencia blanda, se forma las rosquitas

Freír en aceite caliente hasta que doren, se escurren y espolvorean con azúcar flor.



TORREJAS DE ARROZ

Ingredientes

½ taza de arroz.
10 cucharadas de maicena o harina de arroz.
2 cucharaditas de polvos de hornear.
3 ½ cucharadas de azúcar flor cernida.
2 huevos.
¾ taza de leche.
1 cucharadita de canela en polvo.

Sal, aceite, o manteca para freír.

Preparación:

Lave y ponga a coser el arroz en abundante agua hirviendo, con una pizca de sal. Una vez cosido cuélelo y déjelo escurrir.
Cierna juntos la maicena, polvos de hornear y azúcar flor, agregue los huevos batidos con la leche y canela.
Mezcle bien y añada el arroz.
Fría por cucharadas en abundante aceite caliente.
Sírvalas calientes, espolvoreadas con azúcar flor.

TORTAS DE PAPAS

Ingredientes

120 gramos de mantequilla
450 gramos de azúcar granulada (2/4 tazas)
100 gramos de chocolate amargo en polvo (1 taza aprox.)
250 gramos de papas cosidas con cáscaras (3 papas medianas)
1 taza de maicena
1 taza de harina de arroz
¼ taza de sémola de arroz
3 cucharadas de leche en polvo
4 cucharaditas de polvos de hornear
2 huevos
120 gramos de nueces picadas (1 taza aprox.)
¼ de litro de leche
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 tarro de crema (250 gramos)
100 gramos de chocolate rayado.

Preparación:

Bata en un bol la mantequilla con el azúcar, hasta que se forme una mezcla arenosa, añada el chocolate previamente disuelto en ¼ taza de agua caliente.
Pele las papas, páselas por cedazo y añádalas a la mezcla anterior.

Luego agregue de a poco la harina con los polvos de hornear, las yemas, las nueces, leche y vainilla.

Incorpore suavemente las claras batidas a nieve, vierta en un molde enmantecado de 26 cm. de diámetro y lleve a horno moderado durante 1 hora un cuarto, aproximadamente.

Sirva cubierto con la crema Nestlé y decorado con el chocolate rayado.

TORTA NIEVE AUSTRAL

Ingredientes

10 huevos
2 ½ tazas de azúcar granulada
1 taza de chuño cernido
3 cucharadas de maicena
3 cucharaditas de polvos de hornear
2 cucharadas de chocolate amargo en polvo
4 cucharadas de nueces picadas
½ cucharaditas de esencia de vainilla o clavos de olor

Merengue:

6 claras (1 taza aprox.)
1 taza de azúcar granulada
1 taza de agua
7 cucharadas de azúcar flor cernida
1 cucharada de vinagre o limón.

Relleno:

1 litro aprox. De crema fresca
Azúcar flor a gusto
½ kilo de frutillas licuadas con ron a gusto
Manjar o leche condensada.

Preparación

Bata las claras a punto de nieve, añada un almíbar de pelo, preparado con el azúcar y ¾ tazas de agua. Siga batiendo suavemente hasta que se enfríe.

Añade las yemas mezclando suavemente y luego la esencia. Se incorporan suavemente los ingredientes secos, muy bien cernidos y por último las nueces picadas pasadas por harina.

Vacié a dos moldes enmantecados, de 28 cm. de diámetro y lleve a horno moderado durante 15 a 20 minutos.

Bata las 6 claras a nieve y muy firmes, agregue el almíbar de pelo, preparado con el azúcar y agua y bata hasta enfriar. Luego incorpore suavemente el vinagre o jugo de limón.

Coloque en manga de decorar y forme dos discos del diámetro del bizcochuelo, sobre papel mantequilla enmantecado, formando pequeños merengues alrededor (para decorar) y lleve a horno muy bajo por una hora aproximadamente, con la puerta del horno entreabierta.

Divida los bizcochuelos, remoje con el jugo de frutillas y ron, y rellene con manjar.

Prepare la crema chantilly, batiendo la crema fresca hasta que tome consistencia espesa, incorpore suavemente el azúcar flor.

Arme la torta colocando primero un bizcochuelo ya relleno, cubra con una capa de crema y una capa de merengue, coloque sobre este el otro bizcochuelo ya relleno, una capa de crema y finalmente coloque la otra capa de merengue.

Cubra con crema chantilly y decore con pequeños merengues.

WAFFLES

Ingredientes

1 taza de maicena
1 taza de leche líquida
½ cucharadita de sal
3 yemas
2 cucharaditas de azúcar flor
3 claras
6 cucharadas de mantequilla o margarina derretida

Preparación

Se pasan por cedazo los ingredientes secos, se baten mucho las yemas. Se les agrega leche y margarina, unidos esto se les agregan las claras muy firmes (como para merengue), uniendo sin batir.

Esta mezcla se coloca en una wafflera caliente y se van haciendo como los panqueques, se sirven calientes con dulce, ya sea frutillas, frambuesa, naranja, damasco etc. Y una cucharada encima con crema batida con un poco de azúcar en polvo.

II. PANES.

PAN DE PASCUA

Ingredientes

4 huevos
1/8 de mantequilla
1 taza de azúcar granulada
2 tazas de maicena
½ taza de harina de maíz
3 cucharadas de leche en polvo
1 cucharada de polvos de hornear
¾ taza de nueces
¾ taza de pasas
¾ taza de frutas confitadas
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita saborizante de pan de pascua, leche o agua, si fuese necesario.

Preparación

Bata la margarina con el azúcar, hasta obtener una pasta cremosa casi blanca. Añada los huevos, uno a uno, y luego la mezcla de harinas cernidas con la leche y polvos de hornear, alternando con agua si fuese necesario. Agregue las nueces, pasas, frutas confitadas previamente pasadas por maicena y los saborizantes. La masa debe quedar de consistencia espesa pero no dura. Vierta el molde enmantecado y lleve a horno fuerte por 10 minutos, luego baje la llama y deje cocer por 20 a 25 minutos. Para dorar coloque la llama del horno en forma vertical. Desmolde sobre rejilla y deje enfriar.

PAN MOLDE DE MAICENA I

Ingredientes

250 gramos de maicena
2 huevos
500 cc de leche tibia
1 pizca de sal.
1 cucharadita de polvos de hornear.

Preparación

En época de bajas temperaturas, siempre se debe temperar el lugar donde se van a cocinar alimentos libres de gluten.
En un bol, unir leche y huevos, con batidora.
Incorporar resto de ingredientes de forma suave, con cuchara de palo.
Vaciar a molde rectangular, enmantecado.
Llevar a horno suave, 180º por 30 minutos.

PAN MOLDE DE MAICENA II

Ingredientes

1 paquete de maicena
2 huevos
½ litro de leche
1 pizca de azúcar

Preparación

En un bol se une todo con cuchara de madera
Se vacía a una fuente o molde enmantecado
Se coloca a horno suave durante ½ hora.



PAN MOLDE DE MAICENA III

Ingredientes

2 tazas de maicena
50 gramos de mantequilla
½ taza de leche
2 papas cocidas
½ cucharadita de sal

Preparación

En un bol se juntan los ingredientes y se unen con la mano
Una vez formada la masa se cortan los pancitos, se pintan con yema de huevo y se llevan al horno caliente por 15 minutos. (Quedan como galletas)

PAN DE MAICENA IV

Ingredientes

250 gramos de maicena
2 huevos
1 o 2 cucharaditas de mantequilla
50 cc de leche (1/4 taza)
2 cucharaditas rasas de polvos de hornear
Sal a gusto

Preparación

Con todos los ingredientes forme una masa, únala bien hasta que quede suave
Haga los pancitos y coloque en el horno durante 10 minutos.

PAN DE PAPAS I

Ingredientes

2 papas medianas cocidas y molidas
2 cucharadas de azúcar
2 yemas
10 cucharadas soperas rasas de maicena
½ cucharada de mantequilla
1 pizca de sal.

Preparación

Se unen todos los ingredientes, se cortan los pancitos y se hornean durante 20 minutos hasta que doren

PAN DE PAPAS II

Ingredientes

12 unidades de papas cocidas y estiladas
6 cucharadas de aceite
1 paquete chico de maicena (125 gramos)
2 huevos

Preparación

Mezcle las papas molidas con los huevos y la maicena.
Agregue el aceite formando una masa
Forme pancitos y coloque en la lata de horno previamente enmantequillado o vacié a molde enmantequillado
Lleve a horno por 15 minutos aproximadamente
Sirva acompañado de mermelada, palta, como acompañante de huevo a la copa, etc.

PAN DE HARINA DE MAÍZ

Ingredientes

2 tazas de harina de maíz
2 tazas de harina de arroz
½ taza de leche descremada
3 huevos (a voluntad)
½ pan de manteca o margarina
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de polvos de hornear

Preparación

En un bol se baten los huevos, se incorpora la harina de arroz y de maíz, revolviendo, también se agregan la leche y la sal
Una vez unida la masa, se cortan los pancitos y se llevan a horno caliente hasta que estén dorados.

III. GUIOSOS.

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATES

Ingredientes

Medio kg de posta molida
Media taza de maicena
2 huevos
Sal y pimienta
Aceite para freír

1 sobre de salsa de tomate o un tarro

Preparación

Mescle la carne con los huevos, la maicena. Aliñe con sal y pimienta y forme bolitas de aproximadamente 3 cm de diámetro, revuelque en maicena y frías en aceite caliente. Prepare la salsa de tomate a gusto, sirva las albóndigas bañadas en la salsa y acompáñelas con arroz puré o ensalada.

ARROLLADO DE PESCADO

Ingredientes

3 jureles u otro pescado fileteado (1 kg aproximado)
1 cebolla grande
100 gramos de margarina
3 cucharadas de leche en polvo
1 zanahoria cocida
2 pimentones (uno verde y uno rojo)
Perejil
2 huevos cocidos duros
100 gramos de tocino
Condimentos a gusto
½ taza de sémola de arroz

Preparación

Muela el pescado con un pimentón, mitad rojo y mitad verde, la mitad del tocino y una cucharada de perejil picado.

Agregue la leche en polvo y revuelva hasta formar una masa homogénea y condimente a gusto.

Fría en una cucharada de margarina la cebolla picada en cuadritos, el pimentón y el resto del tocino en cuadritos.

Enmantequillada la lata del horno para formar el arrollado encima coloque el pino, la zanahoria cortada en tiras finas y los huevos cortados por la mitad.

Levante los lados de la masa tratando de juntarlos para darle forma de arrollado, espolvoree con sémola de arroz y coloque trocitos con margarina encima, lleve a horno moderado por 30 minutos hasta que se dore.

ARROZ CON CHORITOS

Ingredientes

3 cucharadas de aceite
½ taza de cebolla picada fina
1 diente de ajo picado fino
1 zanahoria pelada y rebanada fina
Sal, pimienta y comino en polvo
½ pimiento cortado en tiritas
Una cucharada de perejil picado fino

2 tazas de arroz
Jugo de medio limón
1 kg de choritos (con sus conchas)

Preparación

Salte la cebolla en el aceite, añada el ajo, pimienta y zanahoria. Sazone con pimienta y comino. Cuando este a medio freír añada el arroz y cuando este dorado agregue 4 tazas agua de hirviendo, el jugo de limón, perejil y sal si fuese necesario. Añada los choritos lavados y deje cocinar tapados a fuego suave a 30 minutos aproximadamente y sirva caliente.

BUDÍN DE ACELGAS

Ingredientes:

2 paquetes de acelgas cosidas
4 huevos
2 cucharadas de maicena
Mantequilla o aceite para el horno aliños a gusto

Preparación

Se baten las claras a punto de nieve, se incorporan las yemas una a una. Luego la maicena uniendo muy bien. Llevar al horno en budinera enmantecado. Se sirve acompañado de papas fritas o doradas o arroz graneado.

CARBONADA

Ingredientes

¼ de kilo de posta u otra carne
¼ taza de aceite
½ cebolla picada fina (1 taza)
1 cucharadita rasa de ají de color
1 cucharadita de orégano seco
Sal a gusto
4 papas peladas y cortadas en cuadritos
½ kilo de zapallo pelado y cortado en cuadritos
1 zanahoria pelada y cortada en cuadritos
¼ de kilos de porotos verdes cortados en cuadritos
¼ de kilo de arvejas desgranadas o 1 tarro en conservas
1 choclo picado (si es época)
½ taza de arroz

Preparación

Corte la carne en trocitos chicos y fríala en el aceite, añada la cebolla, el ají color, el orégano y deje impregnar unos minutos.

Añada el resto de las verduras, mezcle bien y agregue 7 tazas de agua caliente. Sazone y deje a fuego suave, tapado y hervir durante 10 minutos.

Luego añade el arroz y continúe la cocción a fuego suave y tapado aproximado 20 minutos. Agregue las arvejas en caso de ser en conserva.

CARNE A LA CACEROLA

Ingredientes

1 kilo de carne (chocllillo o punta de ganso)
1 cebolla
1 diente de ajo
1 kilo de papas
3 zanahorias regulares
1 cucharada y media de aceite
Condimentos (sal, pimienta, ají y pimentón)

Preparación

En una olla coloque el aceite, agregue la carne, la cebolla cortada en rodajas delgadas, las zanahorias y aliños. Deje cocer a fuego lento por media hora.
Pele las papas y córtelas a lo largo, agréguelas a la carne y deje cocer por media hora más hasta que esta, quede blanda. Si es necesario agregue agua para que no se pegue.
Sirva la carne acompañadas de ensaladas o con arroz.

CHARQUICÁN

Ingredientes

1 kilo de papas peladas, partidas en 4
300 grs. de carne molida picada fina
¼ kilo de zapallo
3 zanahorias picadas
2 choclos picados
1 taza de porotitos verdes partidos
4 tomates partidos con jugo
¼ kilo arvejas frescas
1 cebolla picada fina
1 diente de ajo
1 pimentón
3 cucharadas de aceite
Sal, pimienta, orégano comino.

Preparación:

Las papas, zapallo, zanahorias, choclos, porotitos verdes, y el pimentón se ponen a cocer en agua hirviendo.

En una sartén se coloca el aceite donde se fríe la carne molida, se agregan las cebollas y los tomates. Se sazona si es necesario.

Una vez cocidas las verduras se elimina el agua y se coloca la carne previamente preparada.

Si el guiso queda muy seco se puede agregar agua de cocción de las verduras.

Servir calientes

Nota: de acuerdo a la temporada se pueden colocar acelgas, espinacas, zapallos italianos y otras verduras a elección.

CHARQUICÁN DE LUCHE

Ingredientes:

½ kilo de lucche fresco seco.
1 cebolla cortada en pluma
2 choclos
6 tomates
Aliños, ají color, perejil
8 papas cocidas.

Preparación:

Fría la cebolla, añade el lucche remojado y escurrido y los tomates; deje hervir durante 30 minutos en olla destapada. Añade el choclo y deje hervir otros 5 minutos más.
Sirva acompañado las papas y espolvoreado con el perejil.