

RECETAS SIN GLUTEN

TALLER DE COCINA AÑO 2015

GALLETAS TIPO CHIPS AHOY (sin huevo)

Ingredientes:

300 gr. de preparado de harina de repostería ADPAN.

200 gr. de mantequilla.

100 gr. de azúcar.

50 gr. de chocolate para fundir NESTLE.

** Podemos sustituir el preparado de repostería Adpan, por 200 gr. de maizena más 100 gr de harina de arroz.*

Elaboración:

1. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes a falta del chocolate.
2. Trocear el chocolate en pequeñas rocas de unos 2 milímetros de tamaño.
3. Añadir a la masa anterior.
4. Hacer bolas de unos 20 gramos y disponer sobre una bandeja de horno con papel para que no se nos pegue.
5. Aplastar ligeramente las bolas para darles forma de galleta pero sin remirarnos mucho, ya que al no llevar huevo, se nos van a desparramar en la bandeja.
6. Horneamos unos diez minutos a 200 ° C (Este tiempo siempre suele variar según cada horno). Dejamos reposar cinco minutos con el horno apagado y la puerta entreabierta.

GALLETAS ABIZCOCHADAS CON HUEVO

Ingredientes:

300 gr. de preparado de harina de repostería ADPAN.

200 gr. de mantequilla.

125 gr. de azúcar.

50 gr. De chocolate para fundir NESTLE.

2 unidades de huevos frescos de la talla M.

** Podemos sustituir el chocolate por un poco de canela y ralladura de limón.*

Elaboración:

1. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes a falta del chocolate.
2. Trocear el chocolate en pequeñas rocas de unos 2 milímetros de tamaño.
3. Añadir a la masa anterior.
4. Hacer bolas de unos 25 gramos y disponer sobre una bandeja de horno con papel para que no se nos pegue.
5. Aplastar ligeramente las bolas para darles forma de galleta.
6. Horneamos unos diez minutos a 200 ° C (Este tiempo siempre suele variar según cada horno). Dejamos reposar cinco minutos con el horno apagado y la puerta entreabierta.

BIZCOCHO DE CHOCOLATE RÁPIDO

Ingredientes:

80 gr. de preparado de harina de repostería ADPAN.
125 gr. de mantequilla.
125 gr. de azúcar.
125 gr. de chocolate para fundir NESTLE.
35 gr. de leche entera.
5 gr. de levadura química Hacendado.
3 unidades de huevos frescos de la talla M.

Elaboración:

1. Fundir el chocolate en el microondas de 30 en 30 segundos y añadir la mantequilla pomada.
2. Batir los huevos y el azúcar con batidor, añadir seguidamente la leche y la levadura.
3. Añadir el chocolate a la mezcla del huevo (el chocolate debe estar a una temperatura inferior de 40 °C).
4. Añadir la harina poco a poco tamizando con un colador y mezclar con espátula hasta obtener una textura homogénea.
5. Introducir en un molde que nos permita que la masa alcance una altura de unos 4 cm.
6. Cocer en el microondas durante 5 minutos a potencia 800W. y dejar reposar otros 5 dentro del mismo.

BIZCOCHO BÁSICO

Ingredientes:

100 gr. de preparado de harina de repostería ADPAN.
125 gr. de mantequilla.
125 gr. de azúcar.
35 gr. de leche entera.
5 gr. de levadura química Hacendado.
3 unidades de huevos frescos de la talla M.
Ralladura de limón y naranja.

Elaboración:

1. Fundir la mantequilla en el microondas.
2. Batir los huevos y el azúcar con batidor, añadir seguidamente la leche y la levadura.
3. Añadir la mantequilla a la mezcla del huevo (debe estar a una temperatura inferior a 40 grados).
4. Añadir la harina poco a poco tamizando con un colador y mezclar con espátula hasta obtener una textura homogénea. Terminar añadiendo las ralladuras de los cítricos
5. Introducir en un molde que nos permita que la masa alcance una altura de unos 4 cm.
6. Cocer en el microondas durante 5 minutos a potencia 800W. y dejar reposar otros 5 dentro del mismo.

NAPOLITANAS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

Una placa de masa de Hojaldre marca ADPAN.

Chocolate para fundir NESTLE.

Elaboración:

1. Estirar la masa y cortar en cuadrados.
2. Plegar envolviendo el chocolate.
3. Pintar con huevo batido en introducir en el horno a 200 grados durante ocho minutos.

CREPES

Ingredientes:

125 gr. de maizena.

7 gr. de aceite de oliva 0,4 grados.

200 gr. de leche entera.

1 huevo fresco de la talla M.

Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes con un batidor y dejar reposar media hora en la nevera.
 2. Hacer las tortitas en una sartén antiadherente. Utilizaremos unos 50 gr. de la preparación para cada tortita en una sartén mediana de cm.
 3. Ir haciendo las tortitas e ir poniendo una sobre otra y tapar con papel film una vez que las tengamos todas.
- ***Si las vamos a hacer para elaborar recetas dulces, espolvoreamos con azúcar encima de cada una antes de poner la siguiente tortita caliente.***

NAPOLITANAS DE JAMÓN YORK Y QUESO

Ingredientes:

Una placa de masa de Hojaldre marca ADPAN

Jamón York en lonchas.

Queso tierno cortado en lonchas.

Elaboración:

1. Estirar la masa y cortar en cuadrados.
2. Plegar envolviendo el Jamón york y el queso.
3. Pintar con huevo batido en introducir en el horno a 200 ° C durante ocho minutos.

CROQUETAS DE JAMÓN

Ingredientes:

125 gr. de mantequilla.

60 gr de cebolla.

180 gr. de jamón cortado en dados.

100 gr. de maicena.

50 gr de harina de arroz.

800 gr. de leche entera.

200 gr. de caldo de jamón.

Sal, pimienta negra.

Para el rebozado:

Harina de arroz, huevo batido y pan rallado sin gluten Beiker.

Elaboración:

Para la Farsa:

1. Poner la mantequilla en un cazo para fundirla a fuego medio.
2. Incorporar la cebolla cortada muy fina y cuando empieza a coger color añadir el jamón para que se sofría un poco y deje más sabor.
3. Añadir la maicena y la harina de arroz mientras le dais vueltas durante unos dos minutos con una espátula para que no se nos pegue.
4. Seguidamente ir incorporando los líquidos que previamente se habrán calentado juntos. Esto hace que la masa se cocine más rápido.
5. Seguir dando vueltas enérgicamente hasta que la masa hierva, una vez sucede esto la retirar del fuego y verter la masa en un recipiente para reposar primero a temperatura ambiente y luego en la nevera hasta que se obtenga una textura firme para poder dar forma a las croquetas.

Para el rebozado:

1. Dividir la masa obtenida anteriormente en bolas de unos 40 gramos aprox. y se les da forma de croqueta o como se desee.
2. Rebozar en Harina, huevo y pan.
3. Freír en abundante aceite de oliva 0,4 grados a una temperatura de 180 grados hasta que estén doradas, sacar del aceite y secar con papel.

**** Esta farsa nos sirve no solo para hacer croquetas, sino también para otros rellenos como por ejemplo, las crepes que hemos realizado antes.***

**** Si cambiamos el tropezón y el tipo de caldo siguiendo esta misma receta, se pueden hacer croquetas, crepes, etc..., de cualquier sabor que se nos ocurra como por ejemplo de setas, de morcilla o merluza y gambas.***

PAN

Ingredientes:

770 gr. de preparado de harina panificable SCHÄR MIX B.	15 gr. de aceite de oliva virgen (1,5 cucharadas).
850 gr. de agua.	25 gr. de levadura fresca.
8 gr. de sal.	100 gr. de mezcla de la harina anterior para poder amasar.

Elaboración:

1. Poner parte del agua en un vaso y calentar unos 30 segundos en el microondas. El agua no debe superar los 40 grados porque mataríamos la levadura.
 2. Mezclar la levadura con el agua en el vaso y dejar reposar para que burbujee mientras se hace el resto de pasos.
 3. En un recipiente poner la harina, añadir el aceite y la sal.
 4. Mezclar todos los ingredientes e ir añadiendo poco a poco el agua (siempre a temperatura ambiente).
 5. Incorporar el agua con levadura y seguir amasando con espátula.
 6. Una vez que tengáis todos los ingredientes mezclados, en el mismo recipiente vais amasando a mano e incorporando el resto de la harina hasta que esté homogénea la masa.
 7. Formar una bola y dejar levar la masa en el mismo recipiente sobre papel de horno para evitar que se pegue la masa a los lados del mismo. Tapamos con papel de plástico y dejamos levar unas dos horas en un lugar sin variación de temperatura hasta que doble su volumen. En invierno las masas tardan más tiempo en levar, debido a la temperatura.
 8. Calentar el horno a 220 ° C, introducir la masa en el horno sobre una bandeja y en su propio papel. Bajar el horno a 200 grados.
 9. El pan estará cocido en unos 50 minutos.
- *Para una corteza crujiente, se pulverizará agua sobre el pan antes de entrar al horno. (obtenemos una corteza más blanca).*
 - *Para una corteza más blanda y dorada, se pincelará el pan con un poco de aceite de oliva.*

MOLLETE / BRIOCHE (al horno o al vapor) Salados y Dulces

Ingredientes:

250 gr. de preparado de harina de repostería sin Gluten	80 gr. de leche entera con o sin lactosa	20 gr. de azúcar / 125 gr. de azúcar para versión dulce
75 gr. de mantequilla	10 gr. de levadura fresca.	90 gr. de huevo batido.
		5 gr. de sal.

Elaboración:

1. Poner la harina en un recipiente para amasar.
2. Poner la mantequilla a temperatura ambiente.
3. Calentar la leche unos segundos en el micro a 37 grados y añadir la levadura y el azúcar.
4. Añadir la mezcla de la leche a la harina poco a poco a la vez que se va amasando.
5. Incorporar la mantequilla en pequeñas cantidades.
6. Por último, añadir el huevo y seguir amasando hasta obtener una masa homogénea, y entonces añadir la sal.
7. Trabajar un poco más y reservar en la nevera 24 horas envuelta en film.
8. Hacer un churro con la masa y cortar porciones de unos 35 ó 40 gramos.
9. Dejar fermentar unos 35 minutos hasta que doblen su volumen.
10. Después podemos elaborarlos de dos formas posibles: o bien en el horno a 185 °C durante unos 12 minutos, o bien al vapor por espacio de unos 20 minutos.

ROLLOS FRITOS

Ingredientes:

250 gr Harina Schär Mix B	3 gr de sal.	0,4 l. de aceite de oliva para freír.
100 gr de agua.	3 gr de azúcar.	
1 huevo.	20 gr de anís.	
50 gr de mantequilla.	2 gr de levadura química.	

Elaboración:

1. Batir el huevo, y añadir el azúcar, el agua y la mantequilla.
2. Una vez mezclado, añadir el anís.
3. Mezclar la levadura y la harina.
4. Añadir a la masa, la mezcla de harina y levadura poco a poco.
5. Por último, se añade la sal y amasamos.
6. Tapamos con film y dejamos reposar en nevera unas dos horas.
7. Damos forma a la masa repicando y formando churros para después unir las dos puntas y darle forma de rollo.
8. Freír en sartén con abundante aceite a 180 grados de temperatura. Dar la vuelta y dorar, sacar a papel absorbente para eliminar el sobrante de aceite y espolvorear con azúcar.