

Lectio **Le** ediciones

Repostería sin gluten

*Recetario para celíacos
y no celíacos*

Montse Deza Pérez

07

El Puchero





• *Colección El Puchero – 7*

Repostería sin gluten

**100 recetas para celíacos
y para no celíacos**

MONTSE DEZA PÉREZ

ediciones
Lectio





Primera edición: septiembre del 2013

© Montse Deza Pérez

© de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Muntaner, 200, ático 8ª • 08036 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 • 93 363 08 23
lectio@lectio.com • www.lectio.es

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-10588-81-3

DL T 835-2013





Índice

.....

Introducción	9
Recetas	23
<i>Pannacotta</i> de frutas rojas.....	25
Deliciosa copa de crema y chocolate.....	26
Rosquillas de santo.....	27
Espumado de chocolate.....	28
Quesada gallega.....	29
Tarta de San Marcos.....	30
Tarta de <i>sara</i>	32
Plátanos en gelatina.....	34
Peras con chocolate.....	35
Torrijas con miel.....	36
Copa de chocolate y café.....	37
Pastel de galletas al café.....	38
Tarta de Santiago.....	39
Creps dulces.....	40
Bizcocho con frutas.....	41
Hojaldre con frutos secos o frutas.....	42
Roscón de Reyes.....	43
Tarta de queso.....	44
Coulant de chocolate.....	45
Brazo de gitano de chocolate y tronco navideño.....	46
Buñuelos rellenos de manzana.....	47
Profiteroles.....	48
<i>Melindros</i>	49
Tartita de limón.....	50
Postre de yogurt.....	51
Coquitos.....	52





Magdalenas caseras.....	53
Arroz con leche gratinado	54
Donuts artesanales.....	55
Donuts glaseados (sin lactosa)	56
Bizcocho de piñones (sin lactosa)	57
Pastelito de crema y piña	58
Tarta de naranja y almendras	59
<i>Budin</i> de muesli y chocolate.....	60
<i>Parrozzo</i>	61
Leche frita con azúcar	62
<i>Brownie</i> de chocolate y nueces	63
Galletas de nata	64
Natillas de toda la vida	65
Tarta con dátiles	66
Carlota de café y chocolate	67
Pastel de almendras	68
Tarta de piña.....	69
Galletas glaseadas con coco y chocolate.....	70
Pastel de castañas.....	71
Galletitas de almendras	72
Tejas almendradas.....	81
Flan de chocolate negro.....	82
Nata trufada.....	83
Escamas de chocolate blanco o negro.....	83
Cobertura de chocolate.....	83
Base de bizcocho para tartas clásicas	84
Tarta de galleta y limón	85
Naranjas marinadas	86
Bizcocho de chocolate y avellanas relleno.....	87
<i>Beignets</i> al estilo del Café du Monde	88
Muffins de coco y fresas.....	89
Bizcocho al coco	90
Tarta Sacher	91
Bizcocho francés.....	92
Crema catalana	93
Almendras y avellanas caramelizadas.....	94
Galletas de manzana.....	95
Crema fría de fruta	96
Arroz con leche al estilo latino	97
Tarta de manzana con helado de coco	98
<i>Mascarpone</i> con fresa.....	99
Flan de coco	100
Tarta de queso y membrillo	101

4

Repostería sin gluten





Churros artesanales.....	102
<i>Stollen</i> de avellanas.....	103
<i>Panellets</i> navideños.....	104
Plátanos caramelizados.....	105
<i>Biscotti</i> de almendra o <i>carquinyolis</i>	106
Galletas napolitanas.....	107
<i>Mendiants</i>	108
Masa quebrada dulce.....	109
Tatín de piña con bizcocho.....	110
Virutas de chocolate.....	111
Cobertura de yema.....	112
Bizcocho de yogurt.....	113
Tarta Misisipí.....	114
Tarta de queso con masa quebrada y gelatina de arándanos.....	115
Tarta de limón y merengue.....	116
Cremas	117
Crema pastelera para relleno.....	119
Crema de fresa.....	119
Crema de café.....	120
Crema de leche y nata.....	120
Crema de limón.....	121
Crema <i>mascarpone</i>	121
Crema de moka.....	122
Crema de chocolate.....	122
Crema tostada para cubrir.....	123
Crema inglesa.....	123
Crema de mantequilla.....	124
Especial infantil	125
Galletas caseras.....	127
Manzanas con caramelo.....	128
Compota de frutas.....	129
Bolitas de coco rebozadas con chocolate de colores.....	130
Bollitos dulces.....	131
Tarta de galletas con chocolate.....	132
Bombones.....	133
Galletas de chocolate y coco.....	134
Barritas nutritivas de avellanas.....	135
Bizcocho de coco y chocolate.....	136
Perritos de chocolate.....	137
Arroz inflado al chocolate.....	138





Trufitas	139
Galletas sonrientes.....	140
Petisú-Mix de Natur Improver	141
Relleno de trufa (trufa-mix)	141
Manzanas asadas	142
Guirlache de almendras.....	143
Galletas de mantequilla	144
<i>Káber Elluz</i> o bola de almendra	146
Tarta de almendra casera	147
Pastel frío de plátano	148
Pastas <i>sablé</i>	149
Pastel a los 3 chocolates	150
Tarta fresca de galleta y fresa	151



Repostería sin gluten





Recetas





Galletitas de almendras

Ingredientes

3 huevos
300 g de almendras crudas, enteras y peladas
Un poco de vainilla
100 g de azúcar

Preparación

Introducimos en un recipiente las almendras (menos de 60 g) y las picamos junto con el azúcar y los huevos hasta obtener una mezcla bien ligada.

Amasamos la mezcla resultante y hacemos bolitas con la ayuda de una cuchara grande.

Cubrimos una fuente de horno con papel para forrar moldes y disponemos los grumos de la mezcla sobre ella separados unos de otros ligeramente.

Coloramos las almendras guardadas sobre la masa de las galletas.

Las horneamos durante unos 30 minutos a máxima potencia (200 °C o 210 °C) hasta que se vean doradas.

Las retiramos y las reservamos.

Las servimos acompañadas de un té o cualquier bebida caliente a media tarde.





Churros artesanales (José M. García)



Coulant de chocolate (Manuela Hidalgo)





Magdalenas caseras (Montse Deza)



Panellets (Manuela Hidalgo)

78

Montse Deza Pérez





Flan de chocolate negro

Ingredientes

5 huevos
100 g de azúcar
250 ml de leche
250 ml de nata líquida para montar
200 g de chocolate negro
Caramelo líquido (al gusto)
Decoración al gusto aparte del caramelo
Galletas (del tipo maría sin gluten)

Preparación

Cubrimos el fondo del molde con caramelo líquido.

En un bol batimos los huevos, agregamos la leche, el azúcar y la nata. Lo mezclamos.

Ponemos el chocolate en un bol con un chorrito de agua y lo deshacemos. Una vez deshecho removemos la mezcla muy bien y lentamente.

Pasados 5 minutos vamos incorporando a la mezcla anterior hecha con los huevos. Lo mezclamos todo bien.

Colocamos la mezcla en el interior del molde (único o individuales) y ponemos encima las galletas tapando la mezcla (las humedecemos previamente con un poquito de leche).

Las ponemos sobre una fuente honda y al baño maría dentro del horno a 180 °C durante 25 minutos.

Lo dejamos enfriar y lo desmoldamos.

Lo decoramos con virutas de colores o con nata ya montada sin gluten.





Cremas





Crema pastelera para el relleno

Ingredientes

½ l de leche
4 yemas
1 rama de canela
La cáscara de medio limón
50 g de maicena o de harina de maíz
50 g de mantequilla

Preparación

Ponemos la leche en un cazo (menos de 5 cucharadas), la canela y la cáscara de limón. Lo dejamos hervir unos minutos a fuego lento y retiramos la canela y la cáscara. En un bol ponemos las yemas y el azúcar. Lo mezclamos bien y añadimos la maicena.

Unimos toda la mezcla ligeramente y añadimos la leche sobrante. Lo juntamos todo en el cazo y lo removemos con unas varillas manuales. Lo dejamos cocer unos 3 minutos y lo retiramos del fuego. Añadimos la mantequilla. Lo reservamos.

Crema de fresa

Ingredientes

150 g de fresas
500 ml de nata para montar
4 cucharaditas de azúcar

Preparación

Trituramos las fresas con un poco de azúcar y cuando estén trituradas las colocamos en un bol.

Montamos la nata y la mezclamos con las fresas lentamente.

Servimos la crema en copas que podemos decorar con una hoja de menta.





Especial infantil





La enfermedad celíaca en los más pequeños

Primero debemos saber que el niño tiene que salir de casa con su problema bien explicado y sin ocultar nada, necesita toda la información posible para poder enfrentarla solo. Es labor de los padres el que el pequeño asuma su patología e intente controlarla desde el principio.

Como directora de tiempo libre en escuelas y *casales* sé que muchos niños celíacos se esconden para comer y así no ser etiquetados por sus compañeros por ser diferentes.

Aunque hay edades en las que los niños son muy crueles con los compañeros, hemos de decir que cuando se les explica bien las cosas aprenden rápidamente. Es deber de los tutores y monitores del comedor plantear el tema como si fuese una cosa habitual.

Hay que plantear dinámicas grupales relacionadas con el tema e integrarlo a la vida diaria del colegio. El colegio se tiene que preocupar de que cuando haya una fiesta o una excursión se disponga de productos sin gluten para los celíacos. También es recomendable (y lo exige la ley de comedores de colegios) crear un menú diferente para ellos y vigilar que no coman de los platos de sus compañeros. Además es misión de los padres informar al colegio del problema para que tomen las precauciones pertinentes.

El gluten deberán evitarlo no sólo de forma directa sino en la llamada “contaminación cruzada” ya que al sentarse al lado de otros compañeros en el comedor se podrían transferir partículas indigestas para el celíaco.

Es frecuente entre los celíacos de 9 a 24 meses náuseas, vómitos, diarreas, pérdida de masa muscular y de peso, fallo de crecimiento. Después de los 3 años los síntomas suelen cambiar.

Desde la Asociación de Celíacos de Madrid han creado una publicación, *El niño celíaco en el colegio*, que facilita a los solicitantes dicha información.





Tarta de galletas con chocolate

Ingredientes

- 1 paquete de galletas del tipo maría doradas o tostadas (sin gluten)
- 400 g de chocolate de cobertura
- ¼ de l de leche
- ¼ de kg de mantequilla
- 200 g de azúcar
- 1 vaso de leche
- Crema pastelera (ver las recetas de cremas)

Preparación

Ponemos un bol al baño maría con el chocolate troceado, añadimos un poco de mantequilla y lo vamos removiendo lentamente.

En otro bol ponemos la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema suave.

En un plato hondo echamos la leche y remojaamos las galletas.

Las superponemos una encima de otra hasta formar una capa y vamos vertiendo entre ellas un poco de la mezcla hasta que se desee (nos ayudamos con una lengua pastelera para untar).

Las colocamos en una fuente echando por encima la cobertura de chocolate.

Una vez frías se cortan como si fuesen un pastel.

Receta recogida por Álex García.

