

Fără gluten

rețete gourmet

Creative
publishing



PREFĂTĂ		
INTRODUCERE		
TABELE		
PRODUSE DE PANIFICAȚIE	36	
Betășoare cu ricotta	38	
Betășoare cu porumb	40	
Betășoare aromate cu boia și cartofi	42	
Lipie crocantă cu boia, susan și semințe de dovleac	44	
Cannoli cu semințe de susan negru	46	
Chifle cu porumb	48	
Pâine tărânească cu brânză	50	
Pâine de mei cu nuci	52	
Pâinici din făină de hrișcă	54	
Pâine din făină de castane	56	
Pâine din făină de orez și susan	58	
APERITIVE	60	
Bruschete din pâine de orez	62	
Bruschete de porumb cu roșii uscate la soare și capere	64	
Chipsuri de porumb cu sos picant de roșii	66	
Somon afumat cu clătite din amidon de cartofi	68	
Pachețele de primăvară cu varză roșie	70	
Rulouri cu dovleci și somon	72	
Mini tartine cu brânză de capră și măslini	74	
Salată cu migdale și mere	76	
Mille-feuille cu mozzarella și roșii	78	
Chifteluțe vegetariene cu semințe	80	
Focaccia de orez cu pere și brânză	82	
FELURI PRINCIPALE	84	
Farinata cu brânză	86	
Pizza Margherita	88	
Gnocchi cu ricotta, brânză cu mucegai și dovleac	90	
Gnocchi cu cacao, smântână și rodie	92	
Tagliatelle de cacao	94	
Tagliatelle de mălai cu anghinare	96	
Spaghete de orez	98	
Noodles de soia cu legume și creveți	100	
Penne de porumb cu creveți și oregano	102	
Paste Amatriciana reinventate	104	
Lasagna de orez cu sos pesto	106	
Tagliatelle de orez cu prepeleită	108	
Cușcuș cu legume	110	
Supă de leguminoase	112	
Supă de latir cu salată cicoare	114	
Ciorbă de legume, germenii de fasole și quinoa	116	
Passatelli de cacao	118	
Rizoto de caracatiță și mazăre	120	
Paella cu fructe de mare și orez integral	122	



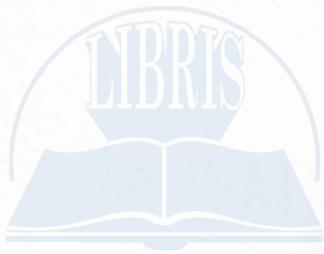
FELURI PRINCIPALE		
Chiftelute de quinoa cu semințe de in și susan	124	Conopidă și broccoli în sos bechamel
Nuggets de brânză de capră cu fistic și alune	126	Vinete cu mentă
Mămăligă în sos de roșii	128	Anghinare în aluat
Timbale de orez și legume	130	Țelină coaptă
Legume și creveți tempura	132	
Tigaiе de pește	134	DESERTURI
Clătite de cartofi	136	Cremă de vanilie cu biscuiți de mălai
Sardine prăjite în crustă de orez	138	Biscuiți torcetto din amidon de cartofi și castane
Sepie umplută	140	Brioșe cu afine
Calamar umplut	142	Biscuiți șprițați cu ciocolată și cafea
Nuggets picante de curcan	144	Clătite cu miere
Nuggets de pui în pesmet de porumb	146	Biscuiți de migdale cu lapte de migdale
Pui cu citrice	148	Tort de ananas din hrișcă, porumb și orez
Fazan prăjit cu mere	150	Tort de alune de pădure
Fileuri de vită	152	Tort de făină de mei cu semințe de pin
Omletă umplută cu legume	154	Mini tarte cu gem
Caracatiță cu cartofi	156	Mere în aluat
	158	Castane cu miere de trandafiri
GARNITURI	160	Tort de castane Castagnaccio
Ratatouille	162	Salam de cacao
Legume sotate cu germenii de fasole	164	Mousse de roșcove în straturi
Salată Caesar	166	Mousse de căpsuni și afine în straturi
Salată iceberg cu sos de portocale	168	Mousse de migdale și biscuiți
Ardei crocanți	170	
Mini tarte gustoase cu dovleciu	172	INDEX



E BOALA CELIACĂ O CONSTRÂNGERE? DA ȘI NU. INGREDIENTELE SE SCHIMBĂ, DAR AROMA, SAVOAREA, TEXTURA ȘI GUSTUL NU SUNT OBIECTIVE IMPOZIBIL DE ATINS. REZULTATUL? PRODUSE DE PANIFICAȚIE NEOBIȘNUIT DE GUSTOASE ÎN CARE SĂNĂTATEA ȘI PAPILELE GUSTATIVE GĂSESC UN TERITORIU COMUN!

De câte ori nu am trecut pe lângă o brutărie și nu ne-am simțit extrem de triști gândindu-ne la toate acele produse pufoase, plăcut mirosoitoare, de care indiscutabil nu avem voie să ne atingem? Această otravă ne macină sufletul încet dar sigur, având consecințe diabolice care sunt chiar mai periculoase pentru starea noastră de bine decât boala celiacă însăși!

E greu să-i reziste pâinii proaspăt coapte, sau aromei irezistibile care învăluie bucătăria când preparăm bețisoare, produse de patiserie și sandviçiuri delicioase. Brutăriile sunt un coșmar când digestia e o utopie, iar disconfortul ne însotește zilnic. Pâinea noastră cea de toate zilele, unul dintre elementele principale ale alimentației omului, e un vis de neatins, sau ne putem permite să ne răsfățăm din când în când? Astăzi, multe magazine și supermarketuri vând produse pentru celiaci și persoanele sensibile la gluten. Este posibil să preparăm sau să cumpărăm produse din pâine care nu sunt cu nimic mai prejos decât cele convenționale, franzele gata făcute sau de copt în casă, care pot fi feliate și prăjite și chiar depozitate o săptămână sau două. Să nu uităm că este încă destul de greu să găsim pâine fără gluten. Cu toate acestea, o putem prepara în casă și o putem păstra până la zece zile, dacă respectăm anumite precauții, cum ar fi să o ținem mereu la frigider, într-o pungă, și s-o



tăiem numai când e nevoie. Dacă e deja feliată, cel mai bine e să o prăjim înainte de depozitare.

Dar cum putem transforma pâinea de casă în ceva gustos, care să ne amintească aromele pe care le iubim? Pâinea fără gluten are alte ingrediente de bază, și trebuie să evite făinurile din cereale, cum ar fi grâul simplu, grâul kamut, spelta, orzul, ovăzul și secara.

PRODUSE DE PANIFICATIE



Celiacii și cei sensibili la gluten pot consuma – fie boabe, fie sub formă de făină – produse cum ar fi meiul, orezul (alb, integral, roșu, negru, sălbatic), porumb, hrișcă, amidon de porumb, făină de porumb, năut și castane.

Această listă destul de lungă de ingrediente poate fi folosită la prepararea unor mâncăruri delicioase, gustoase și cu textură adevarată, care sunt ușor de digerat. E posibil să găsiți amestecuri de făină și drojdie potrivite pentru a prepara produse de panificație pufoase și apetisante. Sau dacă preferăm, putem amesteca făinuri la alegere, pentru a pregăti franzele crocante cu mei și iaurt, hrișcă și semințe de in, mălai și brânză și aşa mai departe. Cu puțină experiență și inițiativă, putem crea combinații magnifice, realizând tot felul de sortimente de pâine neobișnuite, dar cu nimic mai prejos în ce privește savoarea și conținutul de calorii, ajustat după nevoile proprii!



BETIȘOARE CU RICOTTA

Drojdia de bere se folosește la pregătirea berii, a pâinii și a pastelor. Este un ingredient sigur pentru celiaci, deoarece nu conține gluten. În schimb, conține aminoacizi și biotină (utilă în caz de dermatită), și e foarte bogată în vitaminele din complexul B și minerale cum ar fi potasiu, magneziu, zinc și fosfor.

RIDICAT

4 porții

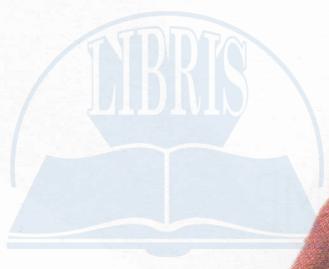
Timp de pregătire: 25 minute

Timp de preparare: 15-20 minute

Calorii per porție: 160

1. Preîncălziți cuptorul la 200 °C și tapetați o tavă de copt cu hârtie pergament. Cerneți făină și amidonul într-un castron, dizolvați drojdia în jumătate de pahar cu apă caldă, apoi adăugați oul și amestecați toate ingredientele până ce se omogenizează.
2. Adăugați ricotta și sare după gust, amestecați și apoi frământați ușor: rulați aluatul pe marginile castronului până când devine neted și se ține. E posibil să fie nevoie să adăugați câteva linguri de apă pentru a-l mai înmuia.
3. Formați betișoare din aluat. Lucrați ușor cu el, deoarece acest tip de amestec tinde să se desprindă ușor. Lungimea betișoarelor depinde de tava pe care o folosiți. Continuați cu tot aluatul rămas.
4. Așezați betișoarele pe hârtia de copt la câțiva centimetri distanță unele de altele, pentru a nu se lipi în timpul coacerii.
5. Coaceți timp de 15-20 minute sau până când capătă o culoare brun-aurie. Scoateți-le din cuptor și lăsați-le la răcit complet înainte să le mâncăți.

3/4 ceașcă (100 g) făină de orez
1/3 ceașcă (50 g) amidon de cartofi
1/3 ceașcă (50 g) mălai
1 ou
50 g ricotta
10 g drojdie de bere
sare





SALATĂ CU MIGDALE, MERE ȘI ANGHINARĂ

Merele reprezintă o bună sursă de vitaminele C, B1 și B2, precum și de minerale cum ar fi potasiu, magneziu, fosfor, calciu și sodiu. Spre deosebire de alte fructe, merele nu fermenteză, ceea ce înseamnă că pot fi consumate la sfârșitul mesei. Mai mult, conțin pectină, o fibră foarte utilă pentru sistemul gastrointestinal și care contribuie la scăderea glicemiei.



4 porții

Timp de pregătire: 10 minute

Calorii per porție: 110

1. Spălați și decojiți mărul și para, apoi tăiați-le bucăți după plac. Așezați-le într-un castron și adăugați migdalele și fisticul. Scurgeți anghinarea de ulei și adăugați-o la celelalte ingrediente.
2. Stoarceți sucul de lămâie într-un castron, adăugați uleiul, asezonăți cu sare și piper după gust, apoi amestecați.
3. Curătați, spălați și uscați cele două feluri de salată și aranjați-le pe o farfurie. Adăugați fructele și semințele. Asezonăți cu sosul de lămâie, amestecați și serviți.
4. Dacă doriți, puteți servi salata cu crutoane de orez sau cu napolitane crocante din făinuri fără gluten.

1 măr
1 pară
20 g migdale decojite
20 g fistic decojit
10 g baby anghinare în ulei
50 g salată creață
50 g cicoare
1 lămâie
2 linguri ulei de măslini extravirgin
sare
piper

LIBRIS

