

para
dummies[®]
Cocina

Émilie Laraison



Cocina sin gluten





Cocina sin gluten

Émilie Laraison

para
dummies[®]
Cocina

Agradecimientos

Gracias a Iris y a Aurélie por su confianza.

Gracias a Séverine Di Giulio por su valiosa ayuda.

^{para}
dummies[®]

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Cuisine sans gluten pour les nullissimes*
Publicado por Éditions First, un sello de Edi8, París, 2017

© John Wiley & Sons, Inc., 2020

© de las fotografías de las recetas: Émilie Laraison
© de las fotografías de los ingredientes: istock y Fotolia
© de la traducción: Marta García García, 2020

© Centro Libros PAF, SLU, 2020
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0581-0
Depósito legal: B. 1.254-2020

Primera edición: febrero de 2020
Preimpresión: pleka scp
Impresión: Macrolibros

Impreso en España - *Printed in Spain*
www.dummies.es
www.planetadelibros.com



DESAYUNOS

5



APERITIVOS Y ENTRANTES

23



PLATOS

37



MERIENDAS Y POSTRES

67

LOS DECÁLOGOS 92

ÍNDICE DE RECETAS 96

DESAYUNOS

GRANOLA



PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
COCCIÓN: 20 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA



400 g de mezcla de copos sin gluten (arroz, trigo sarraceno, quinoa...)



6 cucharadas soperas de miel



2 cucharadas soperas de aceite de avellana



120 g de nueces de pecán



80 g de arándanos rojos



80 g de chocolate negro sin gluten



El consejo del autor

Puedes reemplazar las nueces de pecán por avellanas o por otra clase de nuez, los arándanos rojos por uvas pasas, el aceite de avellana por aceite de coco y la miel por sirope de agave.

1 En un cuenco grande, mezcla los copos sin gluten y las nueces de pecán trituradas con la miel y el aceite de avellana.

2 Extiende la mezcla en una bandeja forrada con papel vegetal y hornéala durante 20 minutos a 120 °C.



3 Corta el chocolate negro en trozos pequeños con un cuchillo grande.

4 Saca la granola del horno, déjala enfriar, mézclala con el chocolate y los arándanos y guárdala en un tarro hermético. Sírvela con leche fría.

GACHAS



PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
COCCIÓN: 5 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA



200 g de copos de trigo sarraceno (también puede ser de arroz o de quinoa)



1 litro de leche



4 dátiles grandes



1 vaina de vainilla



2 plátanos



2 cucharaditas de pistachos



El consejo del autor

Puedes utilizar leche de vaca o, también, leche de cabra o cualquier tipo de leche vegetal (avellana, almendra, soja...).

1 Quítales el hueso a los dátiles y córtalos en trozos pequeños. Abre la vaina de vainilla por la mitad a lo largo y ráscala para extraer las semillas.

2 En una cazuela, lleva a ebullición la leche con los copos de trigo sarraceno, las semillas de la vainilla y los dátiles, y cuécelo todo durante 5 minutos a fuego lento removiendo con regularidad.



3 Vierte la mezcla en cuatro cuencos tipo ramequín y añádele los plátanos en rodajas y los pistachos partidos.

PAN DE NUECES



PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
COCCIÓN: 30 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA



200 g de harina de arroz
semiintegral



70 g de mezcla de harinas
sin gluten



1 sobrecito de levadura
química seca sin gluten



2 cucharadas soperas
de aceite de girasol



2 cucharadas soperas
de puré de almendras



100 g de nueces



El consejo del autor

¡Este pan es delicioso tostado y con un poco de mantequilla y mermelada!

1 En un cuenco grande, mezcla la harina de arroz con las harinas sin gluten, la levadura y media cucharadita de sal. Añade el aceite de girasol, el puré de almendras y 22,5 cl de agua fría. Trabaja la masa con las manos.

2 Añade las nueces partidas en trozos grandes, haz una bola y ponla en una bandeja forrada con papel vegetal.



3 Hornea la masa durante 30 minutos a 180 °C y luego déjala enfriar sobre una rejilla.