

# LIBROS CÚPULA



A la venta desde el 30 de marzo de 2022

## LIBROS CÚPULA



# Cocina sin gluten

**Cristian Broglia**

**La guía más completa para disfrutar de  
cientos de recetas libres de gluten.**

Basándose en las mejores y más saludables tradiciones culinarias de todo el mundo, Cocina sin gluten te ofrece 350 deliciosas recetas de 80 países del mundo que no llevan gluten de forma natural (en lugar de la habitual adaptación de recetas sustituyendo los ingredientes).

Con todo tipo de desayunos, entrantes, sopas, ensaladas, platos principales, panes o postres, este libro reúne recetas sabrosas, accesibles y fáciles de seguir, acompañadas de extraordinarias fotografías, para que puedas preparar los mejores platos totalmente libres de gluten. Además, los iconos que se incluyen en cada receta ayudan a identificar cuáles son veganas, vegetarianas y sin lácteos, así como las que utilizan pocos ingredientes o tienen un tiempo de elaboración muy corto.

Este gran compendio de recetas de todo el mundo amplía el repertorio culinario con nuevos platos y un amplio abanico de ingredientes que eleva la cocina casera sin gluten a nuevos niveles.

# LIBROS CÚPULA

El gluten es una proteína presente en muchos cereales (como trigo, avena, espelta, cebada, centeno, bulgur y frikeh) y en todos sus derivados (como harina, sémola, flecos y gachas). El gluten se desarrolla cuando dos proteínas específicas (la glutamina y la gliadina) se hidratan y se procesan (ya sea mecánica o manualmente). El trigo y otros granos que contienen gluten existen desde los albores de la civilización. Sin embargo, los lugares donde se han cultivado estos granos han variado enormemente, dependiendo de la altitud, el clima, la tecnología agrícola y el desarrollo económico. En las regiones donde era difícil o no resultaba rentable cultivar estos granos, se cultivaban otro tipo de cosechas, como almendras, castañas, yuca, maíz y patatas. **Gracias a la creatividad de los cocineros de esas regiones, hoy podemos contar con una increíble variedad de platos globales sin gluten.**

Todo aquel que desee seguir una dieta sin gluten debe **reemplazar los granos que contienen gluten por otros cereales naturalmente libres de gluten, como por ejemplo arroz, maíz, mijo, trigo sarraceno, quinoa, sorgo, tef o amaranto.** Estos granos, incluso en forma de harina, pueden ser alternativas sabrosas y pueden ofrecer una variedad considerable de sabores y texturas.

## INTRODUCCIÓN. CRISTIAN BROGLIA

**Cocina sin gluten** es una colección de recetas naturalmente sin gluten. La palabra «naturalmente» constituyó el primer criterio para decidir qué recetas incluir en este libro. Por ejemplo, en el libro no encontrarás recetas de pasta porque la pasta contiene gluten, y tampoco encontrarás en el libro «pasta sin gluten» comprada en tiendas. Tampoco encontrarás recetas para panes o pasteles que se hacen habitualmente con harina de trigo, ya que hemos optado por no replicar ningún clásico mediante el uso de harinas alternativas. Por otra parte, en el libro hallarás muchos platos de arroz, dado que el arroz es naturalmente sin gluten y las recetas originales no necesitan modificación.

Y ahora, una pregunta: ¿Por qué recoger una colección de 350 recetas naturalmente sin gluten? La exclusión de este complejo proteico de nuestra dieta es una práctica cada vez más común. Los motivos para ello son muchos: las alergias o intolerancias alimentarias, el deseo de cambiar de dieta o el interés por experimentar con nuevos estilos de alimentación. Este libro está pensado para aquellos que no pueden comer gluten, pero también para quienes busquen platos nuevos e interesantes de todo el mundo y para aquellos que tengan cerca a gente que haga dietas sin gluten.

Recolectar y elegir las recetas para este libro fue una tarea muy emocionante. Me interesaba mucho el desafío de encontrar recetas naturalmente sin gluten porque me intrigan los sabores del mundo y los ingredientes nuevos.

# LIBROS CÚPULA

Empecé mi carrera culinaria como chef en Parma (Italia), hogar de tantas materias primas de alta calidad. Allí aprendí a manejar con cuidado los ingredientes, a escuchar a los productores y a desentrañar secretos transmitidos de generación en generación. Evidentemente, Italia es famosa por su pasta, así que pronto aprendí qué tipo de trigo es mejor para hacer pasta, cómo cocinarla perfectamente y qué salsa combina mejor con cada tipo de plato.

## Tortita de mandioca con queso



Paraguay

Preparación: 10 minutos  
Cocción: 8 minutos  
Raciones: 6

2½ tazas (400 g) de harina de yuca (véase Nota, pág. 17)  
200 g de queso (como queso paraguayo, cheddar o mozzarella), rallado  
100 g de manteca en sal  
2 cucharaditas de sal marina  
1¼ cucharadas de leche  
Aceite vegetal, para untar

Mbyry o mbaju es una palabra que significa simplemente «torta». Se trata de una tortita con manteca y queso, de bordes crujientes, que suele servirse con una taza de café en Paraguay. La yuca es un alimento muy valioso para la gente que no puede comer nada que lleve gluten, y en la cocina paraguaya se hace un uso abundante de esta raíz, tanto en forma de almidón de tapioca como de harina de yuca. También hay versiones de esta tortita en las que se añade harina de maíz.

En un bol, poner la harina de yuca, el queso, la manteca y la sal y empezar a mezclar con los dedos hasta obtener una mezcla arenosa.  
Añadir la leche de cucharada en cucharada y seguir mezclando hasta conseguir unas bolitas o pedrecitos de masa.  
Calentar a fuego medio un poco de aceite en una sartén de 30 cm. Añadir la mezcla y aplastar con una cuchara o una espátula para allanarla. Cocinar la tortita hasta que quede dorada (unos 3 minutos). Darle la vuelta y hacerla durante 3 minutos más.  
Para servir, cortar en porciones.



## Buñuelos de boniato y zanahoria



Nueva Zelanda

Preparación: 10 minutos  
Cocción: 20 minutos  
Raciones: 4

400 g de kumara roja o boniato, pelado y rallado  
200 g de zanahoria, rallada  
4 cebollitas, cortadas en finas tiras  
1 cucharadita de cilantro molido  
1 cucharadita de curry en polvo  
1 taza (80 g) de almidón de patata  
2 huevos, ligeramente batidos  
3 cucharadas de perejil fresco picado, y un poco más para decorar  
Sal marina  
Aceite vegetal, para freír

Estos crujientes buñuelos dorados de verduras son increíblemente sabrosos. Se confeccionan con kumara, un boniato de Nueva Zelanda que cuenta con diversas variedades: el *Owataka Red* tiene la piel roja y una carne blanca cremosa; el *Kumara Gold*, también conocido como *Itika Itika Gold*, tiene piel y carne dorada y un sabor más dulce; y el *Orange Kumara*, también conocido como *Beauregard*, tiene una carne de color naranja intenso y es todavía más dulce. En Estados Unidos también cultivan la variedad *Beauregard*, etiquetado simplemente como *yam* (boniato).

Poner los kumara y las zanahorias en un colador y exprimir todo el líquido. Pasarlo todo a un bol y añadir las cebollitas, el cilantro y el curry en polvo. Espolvorear con el almidón de patata y añadir las huevas y el perejil. Salar la mezcla al gusto. Remover con cuidado. En una sartén antiadherente, calentar 10 cm de aceite a fuego medio (170 °C con un termómetro para freír). Ir añadiendo cucharadas de la masa de buñuelos al aceite y freír hasta que quede dorado por ambos lados (unos 5 minutos). Cocinar con perejil y servir caliente.

Cocina sin gluten

22



Entonces empecé a viajar por el mundo para aprender sobre nuevas culturas y tradiciones gastronómicas, probando platos de todo tipo y explorando ingredientes nuevos. Viajé por Europa y por el Caribe. Durante mis viajes, fui refinando mi arte culinario y abriendo la mente a cocinas innovadoras y creativas. Cuando regresé a Parma, me convertí en chef ejecutivo y profesor de cocina. Con el tiempo, hice muchos otros viajes por Europa, Asia, Norteamérica y Sudamérica.

A menudo, me inspiró en las cocinas y culturas gastronómicas globales. A lo largo de mis viajes y de mi experiencia laboral, he ido desarrollando un gran interés por las recetas y alimentos sin gluten. Profundicé en mi investigación sobre las proteínas vegetales, descubriendo texturas y sabores que se pueden lograr sin proteínas que contengan gluten, y a la vez respetando la tradición. Actualmente mi trabajo es una mezcla entre innovación e historia, creatividad y rigor, respeto por las reglas y revolución. Puedo afirmar sin lugar a duda que cocinar sin gluten ya forma una parte muy importante de mi vida profesional. Habrá quien piense que cocinar sin gluten no es muy interesante debido a todo lo que excluye. ¡Al contrario! La cocina sin gluten no es en absoluto aburrida, y hay una variedad sorprendente. Por ejemplo, puedes sentarte en una mesa del sur de Estados Unidos y comer un sabroso plato de gambas con sémola o ir al Perú y disfrutar de un ceviche servido con boniatos y maíz. En Irlanda, descubrirás el guisado de ternera con colcannon, y en Italia te sorprenderá una tarta de chocolate sin harina. En la India está el papadam, que es un pan plano crujiente hecho de legumbres, normalmente frijoles negros o garbanzos.

# LIBROS CÚPULA

Investigando en mi amplia colección de libros de cocina y consultando mis extensas notas recogidas durante los viajes, he descubierto muchísimas recetas que ya eran libres de gluten. Al recopilar y confeccionar estas recetas, he recordado los momentos álgidos de mis viajes: los mercados que visité, los restaurantes donde cené, las comidas y sabores que más me gustaron y los libros que leí. También he recordado a toda la gente que conocí viajando y que compartieron historias y recetas de sus familias. Gracias a ellos descubrí recetas nuevas, como por ejemplo el pastel de maíz con verduras y queso de Albania y las tortas de arroz con verduras y salsa de coco de Indonesia.

Junto con los grandes clásicos de la cocina internacional sin gluten, como la jambalaya criolla de Estados Unidos, los rollos de sushi de salmón (pág. 199) de Japón, los panes de queso de Brasil y Paraguay, los tamales al vapor de México y el roti de maíz de la India, en este libro también encontrarás muchas especialidades regionales menos conocidas, como la injera de Etiopía, el sonso de yuca de Bolivia, la farinata de Italia y los yomari de Nepal. En muchos países, el gluten tiene un protagonismo indiscutible en la cocina (estoy pensando, por ejemplo, en la pasta y la pizza de Italia).

Sin embargo, en otros lugares se siguen prefiriendo las harinas sin gluten, los cereales, las legumbres y los tubérculos. Por ejemplo, en Sudamérica se pueden encontrar muchas recetas elaboradas con yuca, plátanos y nueces, y en Asia hay muchos platos a base de arroz y algas.

También hay platos famosos de diversos países que quizás olvidemos o que desconozcamos que no tienen gluten. Desde platos de carne y pescado hasta ensaladas, sopas, guisos y postres. Están los latkes de Israel, las bolas de arroz dulce de Corea, el guacamole con tortillas caseras de México, la paella valenciana de España, la sopa de guisantes y jamón del Reino Unido, la ensalada de tomate y cebolla de Tanzania, el ratatouille de Francia, el lucio asado de Sudáfrica, el fudge de Estados Unidos y el khanom chun de Tailandia. Y la lista sigue.

Cerrar un manuscrito definitivo de recetas de cocina casera naturalmente sin gluten no ha sido un proceso lineal. Empezamos con una lista de más de 400 recetas posibles. Entonces, las fuimos relejendo, probándolas de nuevo y buscando sus orígenes, y en el proceso algunas quedaron eliminadas. Otras se añadieron en el último momento, cuando me di cuenta de que faltaba algo. Pero después de este largo proceso de selección, pruebas y degustaciones, creo que nos hemos quedado con un conjunto de platos realmente especial.

He dividido las recetas en los siguientes capítulos: Desayunos, Entrantes, Sopas, Pan y derivados, Arroz y fideos, Ensaladas, Verduras y legumbres, Pescados y mariscos, Carnes y Postres y dulces. Cada receta va acompañada de una breve introducción que describe la historia del plato, su importancia en la gastronomía de una región o consejos sobre ingredientes o técnicas de cocina particulares. Esto, junto con la receta en sí, debería ayudarte a tener una idea de la cultura gastronómica de la que proviene el plato y de los sabores que lo caracterizan.

Durante el proceso de elaboración de este libro, he descubierto una gran cantidad de información sobre la cocina sin gluten. Espero que esta colección de recetas también suponga un descubrimiento para ti, sobre cómo puedes seguir gozando de una comida rica y sabrosa cocinando sin gluten. Al final de tu viaje, estarás familiarizado con muchos ingredientes nuevos y con técnicas de cocina sorprendentes. Y una vez que aprendas a usar los ingredientes, también podrás crear tus propias recetas.

# LIBROS CÚPULA



## HUEVOS POCHÉ A LA SARTÉN

En Bélgica y en algunas zonas de Europa Central hay muchas variaciones del plato llamado poêlée, cuya traducción significa «pasado por la sartén». Este ejemplo de Bélgica es una preparación muy sencilla con una buena dosis de proteínas, gracias a la panceta, las legumbres y los huevos. Al ser huevos escalfados, donde la clara apenas se hace, es importante comprar huevos muy frescos (preferiblemente ecológicos).

En una vaporera, cocer los trozos de patata hasta que estén tiernos (unos 20 minutos).

En una sartén de hierro colado, calentar el aceite a fuego medio. Añadir las cebollas, las judías verdes y los guisantes y dejar hasta que las verduras empiecen a chisporrotear (unos 5 minutos).

Sazonar al gusto con sal, pimienta y orégano.

Remover de vez en cuando, hasta que las judías verdes estén blandas (unos 20 minutos). Si la sartén parece seca, añadir un poco de agua.

Añadir las patatas y remover, y entonces retirar del fuego.

En otra sartén, hacer la panceta a fuego medio hasta que esté dorada y crujiente (unos 8 minutos). Escurrir sobre papel de cocina.

En una cazuela poco honda, llevar a ebullición 3 tazas (710 ml) de agua y el vinagre. Bajar a fuego lento y cascar cuidadosamente los huevos en el agua, de uno en uno. Hacerlos durante 2 minutos (las claras deberían estar todavía un poco líquidas) y retirarlos con una espumadera.

Repartir las patatas en cuatro platos. Poner por encima un huevo escalfado y un poco de panceta. Servir caliente.

Preparación: 15 minutos

Cocinado: 50 minutos

Raciones: 4

4 patatas amarillas grandes, peladas y cortadas a trozos grandes

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cebollas, a dados

500 g de judías verdes, cortadas a trozos pequeños

1 taza generosa (250 g) de guisantes verdes

Sal marina y pimienta negra recién molida

Orégano seco

250 g de panceta, a dados o tiras

3 cucharadas de vinagre blanco destilado

4 huevos

# LIBROS CÚPULA



## LATKES

Estos buñuelos de patata son una receta tradicional judía, servida tradicionalmente en Janucá. Se pueden servir con muchos acompañamientos, incluida la combinación clásica de nata agria o crème fraîche, eneldo y salmón ahumado. En Estados Unidos, suelen ir acompañados de compota de manzana.

Pelar y rallar las patatas y ponerlas a escurrir en un colador durante 15 minutos. Mientras tanto, rallar la cebolla y escurrirla en un tamiz durante 15 minutos. En un bol grande, poner las patatas, la cebolla, huevos y maicena. Salpimentar al gusto y remover suavemente para mezclarlo todo.

Poner 5 cm de aceite en una cazuela de hierro colado. Calentar el aceite (170 °C con un termómetro para freír).

Ir poniendo cuidadosamente cucharadas generosas de mezcla de patata en el aceite. Freír hasta que queden dorados por ambos lados (unos 5 minutos en total). Escurrir sobre papel de cocina.

Deberían salir unos 18 latkes.

Acompañar con nata agria espolvoreada con pimienta rosa.

Servir caliente.

Preparación: 20 minutos, más

15 minutos de escurrido

Cocinado: 15 minutos

Raciones: 6

6 patatas amarillas

1 cebolla

2 huevos

5 cucharadas de maicena

Sal marina y pimienta negra

recién molida

Aceite vegetal, para freír

Nata agria, para servir

Pimienta rosa, para decorar

# LIBROS CÚPULA



## **COCINA SIN GLUTEN**

Christian Boglia

18 x 27 cms. 432 pags.

Libros Cúpula

Tapa dura sin sobrecubierta

PVP: 45,00 €

A la venta desde el 30 de marzo de 2022

### **Para más información a prensa:**

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)