

TALLER DE COCINA SIN GLUTEN



**MIÉRCOLES 21 DE SEPTIEMBRE
DE 17:00 A 20:00
ALBERGUE MUNICIPAL DE UTEBO**

Aportación de 5€ para
asociados de ADUT, ACA o
entidades de COCEMFE

Imparte
 asociación
celíaca
aragonesa

Organiza
 ADUT
ASOCIACIÓN DE
PERSONAS CON
DISCAPACIDAD
DE UTEBO

Colabora
 Ayuntamiento de
Utebo

IMPARTE



ORGANIZA



COLABORA



INDICE

- BIZCOCHO DE ZANAHORIA AL MICROONDAS
- PAN SIN GLUTEN DE CERVEZA DOBLE MALTA CON CREMA DE AJOS ASADOS
- PANECILLOS REPLENOS DE JAMÓN QUESO Y HUEVO
- RISOTTO Y ARANCINI

IMPARTE



ORGANIZA



COLABORA



BIZCOCHO DE ZANAHORIA AL MICROONDAS

Ingredientes:

- 200gr de zanahoria
- 3 huevos talla L
- 80gr de dátiles
- 20gr de cacao 100% desgrasado free
- 50gr de nueces (opcional)
- 90gr de avena
- Levadura

Elaboración:

Tritura en un procesador la zanahoria limpia con los dátiles, incorpora los copos de avena y tritura un poquito, solo para romper los copos. Añade las nueces y vuelve triturar unos segundos. En un bol, mezcla huevos batidos y la levadura en polvo y la masa anterior. Elige canela o cacao para aromatizar.

Ponlo todo en un molde de silicona para microondas y cuécelo en el micro unos 7 minutos a unos 700 W de potencia.

Te salen aproximadamente 5 raciones. Puedes cortarlas y congelarlas para ir sacando según lo necesites. Es un bizcocho que puedes consumirlo una vez al día combinando con el resto de tu alimentación.



PAN SIN GLUTEN DE CERVEZA DOBLE MALTA CON CREMA DE AJOS ASADOS:

Ingredientes:

- 330 gr de preparado panificable Mix Pan de Dr. Shar
- 1 botellín de 330 ml de Cerveza Estrella Damm Doble Malta
- 30 gr de aceite de oliva virgen extra
- 10 gr de sal
- ½ bloque de levadura fresca sin gluten
- 1 bolsa de asar
- 3 cucharadas de semillas variadas sin gluten

Elaboración:

Mezclar para de la cerveza con la levadura y un poco de harina del peso de la receta actuar un buen rato.

Mezclar el resto de los ingredientes con la primera mezcla y dejar reposar al menos hasta doble su volumen.

Poner sobre la mesa enharinada y amasar para quitar el aire de la fermentación. Puede que la masa esta blanda, así que admitirá algo más de harina, pero evitar que queda la masa muy dura. Amasar con una pala de panadería para evitar que se nos pegue a las manos.

Formar de nuevo una bola y darle forma de hogaza. Introducir en la bolsa de asar y cerrar bien. Disponer en la parte media baja del horno.

Poner en el horno frio.

Encender el horno 250 °C. La masa ira fermentando a la vez que el horno vaya calentándose. Mientras el pan se va horneando introducimos en el horno dos cabezas de ajos envueltas en papel albal. Iremos comprobando hasta que las veamos tiernas. Una vez tiernas las sacaremos, introduciremos los dientes hechos en un mortero y machacaremos bien junto con AOVE (mantequilla), perejil y una pizca de sal. Reservaremos.

Debe de hornearse al menos 50 min para que quede bien hecha por dentro.

Una vez horneado el pan, lo cortaremos en rebanadas y pondremos por encima nuestra crema de ajos asada.



PANECILLOS RELLENOS DE JAMON QUESO Y HUEVO:

Ingredientes:

- 450 gr preparado panificable Mix Dr. Schär
- 100 gr de Harina de Trigo Sarraceno
- 1 bloque de 25 gr levadura fresca de panadería
- ½ litro de agua
- 50 gr de AOVE
- Mezcla de semillas y pipas
- Queso rallado
- Aceitunas verdes
- Jamón, queso y huevos

Elaboración:

Disolver la levadura en parte del agua, mezcla con el preparado panificable. Amasar y dejar reposar en un lugar cálido y tapado con film.

Desgasificar la masa fermentada. Formar las bolas de pan y volver a fermentar, colocar sobre papel de horno y bandeja, decorara con los toppings que nos gusten. Dejar fermentar con vapor y calor hasta que doble su volumen. Sacar del horno. Subir la temperatura hasta 250 °C. Hornear 10 minutos y bajar la temperatura a 180 °C hasta que se terminen de hornear.

Abriremos el pan haciendo un agujero en la parte de arriba, retirando la miga existente, rellenando el hueco con jamón, queso, jamón y queso, un huevo o cualquier otro ingrediente que se nos pueda ocurrir para el relleno de un pan. Lo taparemos con la corteza del corte que hallamos reservado anteriormente, y le daremos un golpe de horno, para que se cocine lo que hay en su interior.



RISOTTO Y ARANCINI

Ingredientes:

- 120 gramos de arroz arborio
- 1 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de mantequilla
- 150 mililitros de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de litro de caldo de vegetales o pollo
- 1/4 de taza de queso parmesano

ELABORACION:

El primer paso que haremos para **preparar un risotto fácil** en casa consiste en picar los ajos y la cebolla en trozos pequeños. A continuación, y aceite en una olla profunda pero fácil de manejar. calienta bien el aceite bien hasta que esté burbujeando.

Cuando esté así, tendrás que **añadir las cebollas y el ajo** y cocinar por 10 minutos a fuego muy bajo hasta que las cebollas se vean transparentes. Después, coge el arroz y ponlo a saltear con las cebollas. Sube el fuego y haz que el arroz tueste un poco.

Cuando esté ligeramente tostado y a fuego alto, busca el **vino**, que es como media taza de las normales de tomar café y ponlo en la olla. Deja que hierva y no te separes del arroz. Mientras esté a fuego alto va a evaporar el licor y también absorberá rápido el líquido. En unos 3-4 minutos se verá como la imagen adjunta, donde aún hay líquido, pero el arroz ha crecido un poco.

Ahora es momento de **añadir caldo**. Bajamos el fuego al arroz primero. Al lado debemos tener una olla con caldo hecho por ti o usando un cubito o pastilla de avecrem; si quieres usa caldo casero. Lo que importa es que no esté demasiado concentrado y que esté hirviendo al lado, listo para ser usado, con un cucharón. Así que añade un cucharón de caldo hirviendo al arroz, baja el fuego.

No te separes del arroz, remueve de vez en cuando y deja que absorba el caldo. Repite esto hasta que se termine el caldo. Para saber si ya absorbió suficiente líquido prueba el arroz y así revisas la sazón, sal y pimienta. También cuando veas que al remover con una cuchara de madera en el fondo está casi seco de líquido y está espeso, es el momento de apagar el fuego.

Una vez apagado el fuego **agrega la mantequilla y el queso parmesano**. Mezcla bien, deja que derrita y prueba. No toques más el risotto, tapa y deja descansar 4-5 minutos. Cuando pase el tiempo de reposo, la mantequilla y el queso y el hecho de tapar y bajar la temperatura lo pondrá más espeso. Sirve con más queso por encima y disfruta de un **risotto fácil** y delicioso.

En unCOMO tenemos más recetas específicas de diferentes risottos que seguro que te gustarán. Descubre cómo hacer un [risotto de espinacas](#), un [risotto de setas](#) o un [risotto de verduras](#). ¡Están buenísimos!

IMPARTE



ORGANIZA



COLABORA



Consejos

- No te separes del risotto que se quema más rápido de lo que crees.
- La base de cualquier risotto es el arroz adecuado, vino blanco, el caldo, mantequilla y queso parmesano. No los sustituyas por otras cosas.
- Si quieres prepararlo de hongos, pollo, mariscos o cualquier otra cosa, agrega esto cuando pongas el último cucharón de caldo.
- Los últimos pasos: taparlo, sacarlo del calor, poner la mantequilla y queso, sin inevitables. Eso dará el toque final.

ARANCINI

Una vez que está frío el risotto,

Con las manos humedecidas con agua, haz bolitas de arroz. Con el dedo haz un hueco donde podrás poner un trozo de queso o jamón o bien sobras de otro plato como un guiso o pollo asado...

Pasar la bola por harina huevo y pan rallado sin gluten

Freír en abundante aceite de oliva suave.