



## Delicias sin gluten

Ser celíaco no implica comer siempre lo mismo ni renunciar a la pasta o el dulce. Estas sabrosas y sencillas recetas lo demuestran.

### ÑOQUIS A LA SALVIA

**1.** Cuece las patatas peladas 20 minutos. Hazlas puré y deja enfriar media hora antes de añadir los huevos y el parmesano. **2.** Rehoga la salvia en una sartén cuatro minutos y pásala por la batidora. **3.** Trabaja la pasta de patata a mano cinco minutos, córtala en trozos, rebózalos con harina y forma cilindros. Corta cada uno en trocitos de 3 cm, marca las estrías con un tenedor, pon los ñoquis sobre un paño y déjalos reposar tres horas. **4.** Cuece las hortalizas al vapor

y mézclalas con un chorrito de aceite, la salsa de salvia, el limón en dados y la corteza de lima. **5.** Vierte los ñoquis en una cazuela con agua hirviendo con sal. Cuando suban, deja cocer tres minutos y sácalos con la espumadera. Sirvelos con las hortalizas.

#### Para 6 personas

1 kg de patatas • 2 huevos • 300 g de parmesano • 200 g de harina de arroz • Aceite de oliva • Una pizca de sal • Salvia • 1 limón confitado • 1 corteza de lima • 12 puerros pequeños • 12 rábanos pequeños • 12 zanahorias pequeñas.

### BOCADITOS DE PARMESANO

**2** **1.** En una cacerola, hierva el agua con la margarina y la sal. Cuando la margarina se haya fundido, añada la harina de arroz y bate con las varillas. **2.** Incorpora 150 g de parmesano rallado y los huevos, y sigue mezclando hasta que la pasta esté brillante. **3.** Introduce la preparación en una manga pastelera y deposita una treintena de bolitas sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal. **4.** Espolvorea por encima parmesano rallado y hornea 20 minutos a 180 °C y sirve.

#### Para 30 piezas

250 ml de agua • 100 g de margarina vegetal • 2 pellizcos de sal • 150 g de harina de arroz • 200 g de queso parmesano rallado • 4 huevos.





**Para 4 personas**

100 g de harina de arroz • 100 g de harina de almendras  
• 100 g de azúcar moreno • 60 g de almendras • 1 piña •  
3 mangos • 25 g de azúcar blanca • Mantequilla • 1/2  
vaina de vainilla • Cardamomo.

---

## CRUMBLES DE PINA Y MANGO

**3** 1. Pela la piña y los mangos y corta en dados. 2. Mezcla las harinas y el azúcar moreno. Añade 90 g de mantequilla. Trabaja con los dedos hasta obtener algo parecido a grandes migas de pan. Incorpora las almendras, mezcla y reserva en frío. 3. Mezcla el azúcar, la vainilla y el cardamomo, echa sobre la fruta y mezcla bien. Reparte en moldes individuales para horno, cubre con unos 35 g de pasta cada molde y hornea hasta que se dore. ●



### PARA TODOS los públicos

*Deliciosa cocina sin gluten* (Ed. Lunweg) es un compendio de apetecibles recetas aptas para celíacos, intolerantes al gluten y amantes de la buena mesa.