



COZINHANDO SEM GLÚTEN
GILDA MOREIRA

Gilda Moreira é celíaca e participa da Associação de Celíacos do Rio Grande do Sul (ACELBRA-RS). Criou um perfil no Facebook (Cozinhando sem glúten) para divulgar suas experiências culinárias, com o objetivo de ajudar as pessoas que precisam fazer uma dieta sem glúten.

COZINHANDO SEM GLÚTEN - Gilda Moreira

FOTOS: Gilda Moreira

DIAGRAMAÇÃO: Raquel Benati

PUBLICAÇÃO: ACELBRA-RJ

**ACELBRA-RJ
2011
www.riosemgluten.com**

ÍNDICE

- 02 - Belisquetes com tomate seco
- 03 - Biscoitinhos salgadinhos
- 04 - Biscoito com queijo
- 05 - Bolachinhas água e sal
- 06 - Bolo de legumes (salgado)
- 07 - Bolinho de maçãs, canela e nozes
- 08 - Bolo de chocolate
- 09 - Broinhas de milho
- 10 - Bolo de banana com canela
- 11 - Bolo com ricota e goiabada
- 12 - Bolinhos de laranja
- 13 - Doce no copinho
- 14 - Empadas 3 pingos
- 15 - Empadinhas
- 16 - Pão de forma
- 17 - Pãozinho rápido
- 18 - Pão recheado
- 19 - Pão de cenoura e linhaça
- 20 - Pão
- 21 - Pizza
- 22 - Torta Fácil
- 23 - Torta salgada de rúcula e tomate seco
- 24 - Torta rocambole de arroz
- 25 - Torta doce recheada
- 26 - Torta de limão

Belisquetes com tomate seco

2 ovos,
1 xíc. de amido de milho,
1 xíc. de farinha de arroz,
1 CS de fermento em pó (usei Dr Oetker)
1/2 xíc. de leite,
3 CS de queijo ralado,
cebola picadinha a gosto,
1 colherinha de café de sal,
menos de 1/2 xíc. de óleo (uso de canola)

Misturei os ingredientes secos em um recipiente fundo, menos o fermento. Fazer um buraco no centro dos ingredientes secos e acrescentar as gemas (reservar as claras) o óleo e o leite. Misturar bem. Acrescentar o fermento e as claras em neve e mexer até ficar tudo bem misturado.

Acrescentar o recheio a gosto. Pode ser: tomate seco, presunto, azeitona, tempero verde, orégano, pimentão...sempre picadinho. Levar ao forno pré aquecido 180°C , em forminhas untadas com óleo. Mais ou menos 25 min. Faça o teste do palito.

Biscoitos salgadinhos

1 e 1/2 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de amido de milho,
4 CS de margarina ou manteiga,
1 ovo,
1 colher de sobremesa de fermento em pó,
1 CS de linhaça,
1 CS de gergelim,
3 CS de queijo ralado,
leite ou água para dar liga.

Misture todos os ingredientes com as mãos. Vá colocando o leite aos poucos, até sentir que a massa tá boa para enrolar. Pegue pedacinhos faça uma bolinha e achate na palma da mão. Não deixe muito fina. Use cortador ou dê o formato que quiser.

Unte uma assadeira e coloque os biscoitinhos um a um. Leve ao forno 180°C por cerca de 15 a 20 min.

Biscoito com queijo

1 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de amido de milho,
1 ovo,
1 CS de fermento royal,
3 CS de margarina ou manteiga,
4 CS de queijo ralado,
1/2 colherinha de café de sal.
Água suficiente para ligar a massa.

Em um recipiente fundo misturar todos os ingredientes secos.
Fazer um buraco no meio e acrescentar o ovo e a margarina.
Misture com a mão e, vá adicionando a água aos poucos até ficar uma massa que não grude na mão e esteja boa para enrolar.

Faça os biscoitos no formato que desejar, moldando com as mãos.

Leve ao forno em assadeira untada com margarina por cerca de 20 a 25 minutos. Ficam branquinhos por cima e douram embaixo.

Delicioso para comer fora de hora ou como aperitivo.

Bolachinhas água e sal

1 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de amido de milho,
1 colher de sobremesa de fermento em pó,
1 colher de café de sal,
1 ovo,
100g de margarina ou manteiga,
água para dar liga (se quiser pode acrescentar queijo ralado)

Misture todos os ingredientes com as mãos, vá acrescentando a água aos poucos, até ficar uma massa homogênea sem grudar nas mãos. Enrole bolinhas de massa achate com a palma da mão e dê o formato que quiser. Não deixe muito fininha para não quebrar. Misture o que gostar: orégano, ervas finas, gergelim, linhaça...

Dessa receita fiz tres sabores diferentes, dividi a massa e numa parte misturei orégano e em outra linhaça e gergelim. Coloquei as bolachinhas em forma untada com margarina ou manteiga e levei ao forno 180°C por 15 a 20min. Aprontam muito rápido, fiquem de olho.

Bolo de legumes (sem glúten e sem lactose)

1 copo de farinha de arroz,
1 copo de amido de milho,
1/2 copo de água,
1 CS de fermento em pó,
3 ovos,
1/2 copo de óleo.
1/2 xíc. de ervilhas frescas,
3 cenouras cozidas,
folhas de rúcula picadas, azeitonas,
1 pimentão vermelho,
1/2 cebola, sal e pimenta a gosto.

No copo do liquidificador colocar o óleo, as gemas, a água, as farinhas, o sal, a pimenta e a cebola. Bater bem até formar um creme.

Acrescentaras ervilhas cozidas, as cenouras cozidas e cortadas em cubos, as azeitonas, a rúcula picada, e o pimentão cortado em cubinhos. Misturar bem e reservar.

Bater as claras em neve e misturar na massa. Por último acrescente o fermento.

Untar com óleo uma forma com cone no centro e colocar a massa. Levar ao forno pré aquecido 180°C por cerca de 25 min., dependendo do forno.

Faça o teste do palito. Após assado desenforme. Sirva quente ou frio.

Bolinhos de maçã, canela e nozes (sem glúten e sem lactose)

2 maçãs fuji pequenas,
3 ovos,
1 xíc. de açúcar,
menos de ½ xíc de óleo de canola
1 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de amido de milho,
1 CS (colher de sopa) de fermento royal,
1 colherinha de café de bicarbonato de sódio,
2 CS de canela em pó,
nozes picadas (reserve umas inteiras para enfeitar)

Modo de fazer: Lave bem as maçãs (serão usadas com a casca), corte e retire as sementes.

Liquidificar 1º: as maçãs picadas, o óleo, as gemas, o açúcar e a canela... até ficar um creme.

Acrescentar a farinha de arroz, o amido de milho e o bicarbonato de sódio. Bater até estar tudo bem misturado. Também pode ser misturado com uma colher. Acrescentar nozes picadinhas.

Bater as claras em neve e misturar no creme acima. Por último acrescentar o fermento e misturar delicadamente.

Pré aqueça o forno 180°C. Asse por cerca de 20 min. Teste com o palito. Se estiver sequinho tá pronto. Essa receita dá 24 bolinhos. Coloquei 2 CS em cada forminha.

A cobertura é açúcar de confeiteiro misturado com um pouquinho de água. Com uma colher passei a cobertura em cada bolinho e enfeitei com uma noz.

Bolo de chocolate

1 copo de farinha de arroz,
1 copo de amido de milho,
1 e 1/2 copo de açúcar,
1/2 copo de óleo,
1 copo de leite quente,
1 CS de fermento em pó,
3 ovos,
1 copo de chocolate em pó (usei cacau),
nozes picadas.

No copo do liquidificador colocar todos os ingredientes menos: as claras que são em neve, o fermento e as nozes.

Bater até ficar tudo bem misturado. Acrescentar o fermento, as claras e as nozes picadas. Mexer com uma colher. Colocar em forma de pudim untada com óleo. Levar ao forno 180°C de 20 a 25 min. Teste com o palito, que deve sair sequinho.

Broinhas de milho

2 xíc. de farinha de milho média,
3 xíc. de amido de milho
1/2 xíc. de açúcar,
2 CS de fermento em pó royal,
2 ovos,
1 colherinha de café de sal,
menos de 1/2 xíc. de óleo,
leite aos poucos até ligar.

Bater os ovos com o açúcar, acrescentar o óleo, as farinhas, o sal e o fermento. Misture bem e vá colocando o leite aos poucos, até a massa ficar boa para enrolar. Se ficar muito mole colocar mais amido de milho. Faça bolinhas, achate com o dedo e coloque em assadeira untada com óleo. Leve ao forno pré aquecido 180°C até dourar.

Pode variar colocando pedacinhos de goiabada em cima da broinhas.

Bolo de banana com canela

Para a massa:

3 ovos, 1 xíc. de açúcar, 1 xíc. de farinha de arroz,

1 xíc. de amido de milho,

1 banana, 1/2 xíc. de óleo de canola,

1 CS de fermento químico em pó, 2 CS rasas de canela em pó.

Cobertura:

1 xíc. de açúcar, 1 xíc. de água, 3 bananas e canela em pó para polvilhar.

Em uma panelinha leve o açúcar ao fogo, deixando desmanchar e pegar cor. Quando estiver dourado acrescentar a água lentamente para não saltar. Deixe ferver por 8 min. Fica uma calda fina. Enquanto a calda ferve, forre uma assadeira com as bananas cortadas em rodela. Polvilhe a canela e depeje a calda acima. Reserve.

Para a massa separe as claras e reserve. Bata uma gemada bem fofa, acrescente a banana e amasse misturando bem. Acrescente todos os outros ingredientes, deixando por último as claras em neve que deve ser misturada delicadamente.

Despeje a massa por cima da calda e leve ao forno pré aquecido 180°C por 30 minutos aproximadamente. Faça o teste do palito - deve sair sequinho. Tire do forno e desenforme em um prato grande pois a calda espalha no bolo.

Bolo com ricota e goiabada

1 copo de farinha de milho média,
1 copo de açúcar (usei adoçante culinário)
1 copo de leite,
1 copo de ricota,
1/2 copo de óleo de canola,
3 CS de farinha de arroz,
3 ovos,
1 CS de fermento de bolo (usei royal) e pedacinhos de goiabada.

Liquidificar todos os ingredientes, menos as claras, o fermento e a goiabada. Bater as claras em neve, misturar no creme do liquidificador acrescentando também o fermento e a goiabada em pedacinhos. Mexer delicadamente para misturar bem. Untei com óleo uma assadeira com cone no meio, polvilhei farinha de arroz e despejei a massa.

Levei ao pré aquecido 180°C até ficar dourado por cima + - 25 min.

Faça o teste do palito.

Bolinhos de laranja (sem glúten e sem lactose)

1 laranja inteira com casca,
1 copo de açúcar (usei adoçante culinário mesma quantidade),
1/2 copo de óleo,
3 ovos,
1 copo de farinha de arroz,
1 copo de amido de milho,
1 CS de fermento em pó.

Lave bem a laranja (será usada com a casca), corte os pedaços e coloque no copo do liquidificador. Acrescente o óleo, as gemas (reserve as claras e bata em neve), e o açúcar. Bata até ficar bem líquido. Acrescente as farinhas e bata até misturar bem. Junte o fermento e as claras batidas em neve e, misture lentamente. Coloque em forminhas de empada ou pelotines e leve ao forno 180°C até dourar (+ - 20min.).

Bolinhos de laranja com canela!

Misture 2 CS de canela em pó, na receita acima. A cobertura é açúcar de confeito com um suco de laranja. Misture bem e cubra os bolinhos.

Doce no copinho

1 lata de leite condensado,
cacau ou chocolate do padre (Nestlé) em pó a gosto,
1 lata de creme de leite,
1 CS de café solúvel.

Misturar o leite condensado com o chocolate em pó. Fazer um brigadeiro mole. Retirar do fogo e juntar o creme de leite e o café misturando bem. Deixe esfriar e distribua nos copinhos. Por cima coloque chocolate granulado.

Empadas 3 pingos (muito fácil)

1 xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de amido de milho,
1 xíc. de leite,
1 colherinha de sal,
3 ovos,
1 CS de fermento em pó,
1/2 colherinha de vinagre de maçã,
1/2 xíc. de óleo.

Liquidificar todos os ingredientes, menos o fermento que deve ser misturado sem bater. Fica uma massa bem mole.

Untar forminhas de empada e colocar 1"pingo" (pouquinho de massa), um pingo do recheio e mais um pingo de massa de massa. Não encher muito pq cresce.

Pode ser recheada com frango, presunto e queijo, azeitonas com pimentão picadinhos, atum. O recheio que fiz foi pasta de beringela com pimentão. Ficou delicioso! Também pode colocar em um refratário e fazer uma torta, ao invés das empadinhas.

Empadinhas sem glúten e sem lactose

2 xíc. de farinha de arroz,
2 CS de amido de milho,
1 pitada de sal,
2 CS de margarina,
1 ovo,
água para dar o ponto.

Misturei tudo em recipiente fundo. Vá colocando água aos poucos até ficar um ponto bom e sem grudar nas mãos. Unte forminhas de empada. Enrole uma bolinha de massa na mão, achate com a palma da mão e forre o fundo da forminha. Coloque o recheio de sua preferência e cubra fazendo uma bolinha menor com a massa, achatando com a mão. O recheio é a gosto. Eu fiz de frango desfiado com molho de tomate. Ah não esqueçam da azeitona...toda empada tem que ter. Pincelei gema. Toda empada tem que ter Logo levei ao forno 180° C até dourar. Cerca de 15 a 20 min. dependendo do forno.

Pão de forma

Essa receita é muito fácil, não precisa batedeira.

1 e 1/2 de xíc. de farinha de arroz,
1 xíc. de polvilho doce,
1 xíc. de polvilho azedo,
1 sachê de fermento para pão,
1 xíc. de água morna,
3 ovos,
1/2 xíc. de óleo de canola,
2 CS de açúcar
1 colher de café de sal.

Numa tigelá misturar todos os ingredientes secos. Fazer um buraco no centro e juntar os ovos (tirar a pele das gemas), o óleo e a água morna. Misturar tudo muito bem. Despejar em forma de pão untada com óleo. Não preencha até a borda pois o pão cresce. Se necessário divida em forminhas pequenas.

Pincelar gema de ovo, deixar descansando no forno quentinho mais desligado, até crescer.

Ligar o forno 200°C sem abrir.

Aproximadamente em 35min. está pronto.

Pãozinho rápido

- 1 xíc. de farinha de arroz
- 1 xíc. polvilho doce
- 2 ovos,
- 1 xíc. de leite
- 2 CS (colheres de sopa) de fermento royal ou similar
- 4 CS de margarina ou manteiga sem sal,
- 3 CS de açúcar

Misturar todos os ingredientes, até ficar um creme. Untar uma assadeira e, com uma colher de sopa vá modelando os pãezinhos na forma. Deixar um espaço entre eles pois a massa cresce. Ligar o forno em temperatura 250º para aquecer.

Enquanto isso pincele com gema de ovo. Levar ao forno 5min. em temperatura alta, abaixe para 200°C e deixe 10m. Depois abaixe para 180° deixe assar por mais 10 min.

Desligue e está pronto.

Pão recheado com cubinhos de salame

1 xíc. de polvilho azedo,
1 e 1/2 xíc de farinha de arroz,
1/2 xíc. de polvilho doce
2 ovos,
1/2 xíc. de óleo de canola,
1 sachê de fermento para pão,
1 colher de sobremesa de sal,
2 CS de açúcar,
1 colher de sobremesa de vinagre,
1 xíc. de água morna,
salame cortado em cubinhos.

Misturei todos os ingredientes secos em uma tigela, fiz um buraco no meio e acrescentei os ovos (gema sem pele), levemente batidos com o óleo e o vinagre, por último fui colocando a água, aos poucos enquanto misturava tudo. Bati com a colher para ficar tudo bem misturado e acrescentei o salame em cubinhos. Untei 2 formas e dividi a massa. Ficou cada uma pela metade, depois com o crescimento foi até em cima.... maravilhoso.

Pincelei óleo em cima dos pães...deixa douradinho. Levei as formas ao forno que estava quentinho, mas desligado. Deu uns 20 min já estava crescido, liguei o forno 200° C. Mais 25 min e os pães estavam prontos e deliciosos

Pão de cenoura e linhaça sem glúten e sem lactose

1 e 1/2 xíc de farinha de arroz,
1 e 1/2 xíc. de polvilho doce,
2 cenouras cruas sem casca,
1/2 xíc. de óleo,
3 CS de linhaça,
2 ovos,
1 CS de açúcar,
1 sachê de fermento biológico,
1 colherinha de café (cheia) de sal,
1 colherinha de café de vinagre de maçã e
1 xíc. de água morna.

No copo de liquidificador colocar as cenouras em pedaços, o óleo, o vinagre, os ovos inteiros (sempre retiro a pele da gema) o sal, o açúcar e a linhaça. Liquidificar até a cenoura ficar bem desmanchada, ficará um creme.

Em um recipiente fundo, colocar a farinha de arroz, o polvilho e o fermento. Misturar bem. Abrir um buraco no centro das farinhas e acrescentar o creme que foi batido no liquidificador. Vá misturando com uma colher e colocando a água morna aos poucos. Depois de tudo bem misturado bater rapidamente com a colher. Colocar a mistura em uma forma de pão untada com óleo. Pincelar óleo por cima e polvilhar sementes de linhaça. Levar ao forno aquecido mas desligado para crescer (cerca de 20 a 25 min). Após crescido ligar o forno 180° C e deixar o pão assar até dourar. Aproximadamente em 20 min.(dependendo do forno) está pronto. Faça o teste do palito.

Pão (sem glúten e sem lactose)

Receita para 2 pães

Em um recipiente fundo colocar:

3 xíc. de farinha de arroz,

1 xíc. de polvilho azedo,

1/2 xíc. de óleo,

1 CS cheia de açúcar,

1 colherinha de sal,

1 CS de gergelim,

1 CS de linhaça (usei sementes),

1 sachê de fermento granulado seco para pão.

Misturar todos os ingredientes com uma colher. Fazer um buraco no meio e colocar :

3 ovos inteiros (tirar a pele da gema),

1/2 xíc. de óleo

1 e 1/2 xíc.de água morna.

Misturar bem.(Acrescentei cubinhos de salame...fica uma delícia).

Coloquei a massa até a metade em 2 formas untadas com óleo. Deixei crescer no forno quentinho, mas desligado por mais ou menos 50 min.

Dobrou de volume. Não tire do forno.

Ligar a 180°C e deixar até dourar. Cerca de 20 a 25min. Depende do forno. Faça sempre o teste do palito.

Pizza (com farinha de mandioca)

1 ovo,
1/2 xíc. de óleo,
2 xíc. de amido de milho,
1 xíc. de farinha de mandioca crua (quanto mais fina melhor)
1 e 1/2 xíc. de leite,
1 CS de fermento em pó,
1 colherinha de café de sal.

Liquidificar todos os ingredientes juntos.

Untar uma forma de pizza grande com óleo. Colocar a massa do liquidificador, emparelhando com uma espátula. Levar ao forno pré aquecido 180°C. Quando tiver quase pronta (cerca de 15 minutos dependendo do forno), retire do forno, coloque a cobertura de sua preferência e fatias de queijo. Volte a forma ao forno por mais 5 a 10 min. Essa cobertura que fiz é de atum com molho de tomate.

Torta Fácil

Massa:

- 1 ovo,
- 5 CS de farinha de arroz,
- 5 CS de amido de milho,
- 4 a 5 CS de queijo ralado,
- 1 xíc. de leite,
- orégano a gosto,
- 1 pitada de sal,
- 1/2 cebola picadinha,
- 1/2 xíc. de óleo,
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó.

Recheio a gosto - pode ser frango desfiado com requeijão, carne picadinha, atum ou sardinha com molho e tomate, queijo e presunto.

Colocar todos os ingredientes da massa no liquidificador, menos o fermento. Bater até estar tudo bem misturado. Se a massa ficar muito líquida colocar mais um pouquinho de farinha de arroz. Por último acrescentar o fermento e misturar com uma colher. Untar um prato refratário com óleo, colocar 1/2 da massa, derramar todo o recheio e cobrir com o restante da massa. Levar ao forno pré aquecido 180°C por cerca de 15 a 20 minutos.

Fica deliciosa, pode ser servida quente ou fria.

Torta salgada com rúcula e tomate seco

2 xíc. de leite,
1 cebola pequena,
1/2 xíc. de óleo,
1 colh. peq. de fermento em pó,
2 gemas,
pimenta e sal a gosto.
2 claras em neve,
100 g de tomate seco,
folhas de rúcula picada.

No copo do liquidificador colocar:

2 xíc. de leite,
2 gemas,
4 CS de queijo ralado,
1/2 xíc de óleo,
sal e pimenta a gosto, cebola picadinha a gosto.
Bater bem e transferir para um recipiente fundo.

Acrescentar 1 xíc. de amido de milho, 1 xícara de farinha de arroz,
1 colherinha de fermento em pó. Misturar tudo e reservar. Picar a rúcula
e o tomate seco e misturar ao creme.

Por último acrescente as claras em neve. Leve ao forno pré aquecido
180º em assadeira ou forminhas de empada untadas com óleo
por aproximadamente 30 min. Retire do forno e desenforme.

Torta rocambole de arroz

(receita ótima para aproveitar as sobras de arroz)

1 xíc. de arroz cozido,
2 ovos,
1/2 xíc. de leite,
1/2 xíc. de amido de milho,
1 pitada de sal,
1 CS de fermento em pó,
3 CS de queijo ralado,
menos de 1/2 xíc de óleo.

Se gostar acrescente cebola picadinha e/ou alho picadinhos e pimenta.

Bata todos os ingredientes no liquidificador até o arroz desmanchar.

Nessa receita não coloquei recheio, misturei na massa já liquidificada azeitonas e 1/2 pimentão vermelho picadinho.

Untei uma assadeira retangular com óleo e polvilhei farinha de arroz.

Despejei a massa e levei ao forno pré aquecido 180°C.

Cuide para não dourar em cima. Apenas embaixo deve dourar. Retire do forno e desenforme em cima de um pano de prato úmido.

Se quiser rechear, coloque o recheio quente e enrole com a ajuda do pano úmido. Deixe um pouquinho para firmar, retire o pano e coloque em um prato. Cubra com requeijão ou maionese

Torta doce recheada

3 ovos,
1 copo de farinha de arroz,
1 copo de amido de milho,
1/2 copo de fécula de batata,
1/2 copo de óleo,
1 e 1/2 copo de açúcar,
1 copo de leite morno (pode usar água, só que vai crescer menos)
1 CS cheia de fermento em pó.

Separe as gemas e reserve as claras. No copo do liquidificador junte todos os ingredientes líquidos e bata. Passe para um recipiente fundo e acrescente as farinhas. Por último o fermento e as claras em neve.

Unte uma assadeira média com óleo, polvilhe farinha de arroz. Despeje a massa e leve ao forno pré aquecido, médio, por 25 min. Faça o teste do palito, que deve sair sequinho. Desenforme, deixe esfriar. Corte em 3 partes e recheie a gosto.

Esse bolo foi recheado com doce de ameixa e doce de ovos com nozes. Cobri com uma merengada .

Outras opções de recheio - doce de coco, doce de leite, frutas, leite condensado com nozes.

Torta de limão diferente

Massa:

250 g de ricota,
1 ovo,
1CS de farinha de arroz,
1 colher de chá de fermento,
1 pitada de sal,
2 CS de açúcar.

Recheio:

1/2 litro de leite,
1 CS de suco de limão,
3 CS de açúcar,
2 CS de amido de milho,
1 gema de ovo.

Cobertura:

2 claras em neve, 4 CS de açúcar, 1 CS de suco de limão

Misture os ingredientes da massa. Unte uma forma de aro removível e com os dedos espalhe a massa no fundo e nas laterais. Leve ao forno 170°C por 30 min. Preparei o recheio juntando os ingredientes e levando ao fogo até engrossar mexendo sempre. Deixe a massa esfriar e derramei o recheio.

Bati claras em neve, acrescentei o açúcar aos poucos até o ponto de suspiro. Acrescentei o suco de limão. Espalhei a merengada em cima do creme e levei ao forno 150° por 10 min.

Dica: Polvilhe açúcar cristal por cima...o merengue cresce todo igual.

Cozinhando SEM GLÚTEN

GILDA MOREIRA