

SEM GLÚTEN
SEM LEITE



CEIA DE NATAL

FENACELBRA

C
A
R
L
A

S
E
R
R
A
N
O

Receitas desenvolvidas por Chef Carla Serrano

www.chefcarlaserrano.com

chefcarlaserrano@yahoo.com

Fotos: Carla Serrano

Diagramação: Raquel Benati

Publicação: FENACELBRA

São Paulo

Brasil

Federação Nacional de Associações de Celíacos do Brasil

FENACELBRA

www.fenacelbra.com.br



CEIA DE NATAL

CHEF CARLA SERRANO

Receitas sem glúten e sem laticínios,
leves e funcionais, adequadas ao
clima brasileiro!

FENACELBRA
2013



Carla Serrano trabalha na elaboração de deliciosos chocolates há cerca de 18 anos. Fez diversos cursos na área de alimentos, sendo alguns deles Tecnólogo em Gastronomia, Especialização na Arte da Confeitaria Profissional, MBA em Gestão de Empreendimentos Gastronômicos, Fotografia de Alimentos e Food Styling.

Adora texturas, aromas, sabores, criatividade, novidades e fotografia, conciliando tudo isso, com capricho, para a elaboração do conteúdo deste blog.

Foi diagnosticada celíaca no início de 2011 e aproveitou para converter o seu conhecimento técnico e o amor pela gastronomia no desenvolvimento de receitas sem glúten.

UM PRESENTE ESPECIAL

A Ceia de Natal em família é um momento privilegiado onde comemoramos o nascimento de Jesus, a união e a Paz entre todas as pessoas de boa vontade.

Que a reunião familiar realizada neste dia seja uma extensão de felicidade para todo o próximo ano. Assim, com gratidão e espírito natalino, a **Chef Carla Serrano** preparou esta linda ceia para toda a família celíaca.

Que o amor reine pleno em sua vida trazendo consigo uma felicidade que se espalhe por todos os lugares por onde caminhar nesse novo ano que

está se aproximando, que essa luz se espalhe por todos os membros de sua família.

Neste Natal, que o Menino Jesus abençoe todos que sabem o verdadeiro significado da palavra família e ilumine os corações daqueles que a abandonaram ou dizem não ter, afinal, somos todos irmãos, somos uma grande família, filhos do mesmo Pai.

LUCÉLIA COSTA

Presidente da FENACELBRA

dezembro de 2013



©carlaserrano

CANAPÉS COM PASTA DE AZEITONAS

Ingredientes - Pão de alho:

250ml de água
1 ovo (60g)
75ml de azeite de oliva
30g de açúcar
7g de sal
4 dentes de alho triturados
1 colher (sobremesa) de orégano (1g)
200g de farinha de arroz
100g de fécula de batata
25g de polvilho doce
4g de goma xantana
5g de fermento biológico seco instantâneo

Preparo:

Misture os 7 primeiros ingredientes e reserve.
Misture os ingredientes secos e junte-os aos líquidos reservados. Bata com um fouet (batedor de arame) até obter uma massa cremosa. Coloque na fôrma para pão (10x21x10cm) untada e polvilhada com farinha de arroz, cubra com filme plástico e reserve até dobrar o volume (cerca de 1 a 2 horas). Retire o filme e asse no forno preaquecido (180 graus por cerca de 40 minutos). Desenforme morno e, depois de frio corte em fatias.

Retire a casca e corte cada fatia em 4 quadradinhos. Coloque uma colher (chá) da pasta de azeitonas sobre cada quadradinho e decore com uma lasca de azeitona preta, 1/2 tomate-grape e 1 folha de manjeriço.

Ingredientes - Pasta de azeitonas:

300g de tofu
30ml de água mineral
1 dente de alho
45ml de azeite de oliva
130g de azeitonas verdes sem caroço
sal e orégano a gosto
azeitonas pretas para decorar
tomates-grape para decorar
folhas de manjeriço para decorar

Preparo:

No liquidificador, bata o tofu com a água, o alho, o azeite, as azeitonas, o sal e o orégano até obter uma pasta homogênea.



©carlaserrano

MIX DE OLEAGINOSAS E FRUTAS SECAS

Ingredientes:

nozes
castanhas-do-pará
macadâmias
castanhas de caju
avelãs
uvas-passas
damascos secos

Preparo:

Misture todos os ingredientes e disponha em potinhos.
Utilize oleaginosas e frutas secas de sua preferência.

FENACELBRA



©carlaserrano

MIX DE ARROZ COM QUINOA E AMÊNDOAS

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de arroz integral (90g)
- 1/2 xícara (chá) de arroz preto (90g)
- 1/2 xícara (chá) de arroz vermelho (90g)
- 1/2 xícara (chá) de quinoa (90g)
- 2 dentes de alho esmagados
- 30ml de azeite de oliva
- 1.200ml de água (aproximadamente)
- sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de amêndoas laminadas levemente tostadas (200g)

Preparo:

Misture os 3 tipos de arroz com a quinoa e reserve. Refogue o alho no azeite, sem dourar. Adicione o mix reservado e refogue por mais 1 minuto. Acrescente a água e o sal e cozinhe em fogo brando, com a panela semitampada, até ficar macio. No momento de servir, agregue delicadamente as amêndoas.



©carlaserrano

SALADA DE FOLHAS E FRUTAS COM GERGELIM

Ingredientes:

- 1/2 maço de rúcula
- 1/2 maço de agrião
- 1 pé de alface crespa
- 1 pé de alface roxa
- 2 mangas Tommy descascadas e cortadas em cubos
- 2 caixas de morangos cortados ao meio
- 1/2 xícara (chá) de gergelim tostado
- suco de limão, azeite, sal e mostarda para regar

Preparo:

Misture as folhas, acomode-as em uma tigela, adicione os cubos de manga, os morangos, salpique com o gergelim e regue com o molho. Sirva em seguida ou deixe o molho para o momento de servir.



©carlaserrano

PERU AO VINHO BRANCO COM ALECRIM E FAROFA

Ingredientes:

1 peru temperado com cerca de 3,5kg
1 garrafa de vinho branco seco (750ml) usei Chardonnay
1 cebola grande bem picada
3 dentes de alho amassados
50ml de azeite de oliva
3 galhos de alecrim fresco
2kg de batatas médias descascadas (cerca de 20 unidades)
sal a gosto para temperar as batatas

Preparo:

Coloque o peru (sem os miúdos) em uma tigela funda e adicione os outros ingredientes, preparando uma marinada, exceto as batatas. Envolve a tigela em filme plástico e reserve na geladeira de um dia para o outro.

Transfira o peru para uma assadeira, recheie-o com a farofa, acomode as batatas em volta e regue com toda a marinada. Coloque galhos de alecrim sobre as batatas e sobre o peru. Salpique sal sobre as

batatas. Cubra com papel-alumínio e asse no forno preaquecido em temperatura moderada (180 graus) por cerca de 3 horas, ou conforme instruções da embalagem. Retire o papel-alumínio para dourar.

Ingredientes - farofa:

1 cebola picada
50ml de azeite de oliva
250g de farinha de mandioca torrada
1 maçã grande descascada em cubos
50g de uvas-passas pretas
cebolinha-verde picada a gosto
suco de 1 laranja
sal a gosto

Preparo:

Refogue a cebola no azeite, adicione a farinha de mandioca e os demais ingredientes e mexa por alguns minutos. Utilize para rechear o peru. A farofa ficará bem úmida após o término da cocção do peru.



©carlaserrano

PANNACOTTA DE COCO E MEL COM CALDA DE MARACUJÁ

Ingredientes - Pannacotta:

3 vidros de leite de coco (600ml)
90g de mel
90g de açúcar
225ml de água
1 envelope de gelatina em pó incolor (12g)

Preparo:

Leve ao fogo o leite de coco com o mel, o açúcar e metade da água. Ferva por 3 minutos. Adicione a gelatina previamente hidratada na água restante e mexa até dissolvê-la. Reserve até amornar. Distribua em 12 forminhas (75ml) untadas com óleo e passadas na água e reserve na geladeira até firmar, cerca de 3 horas. Desenforme geladas e sirva com a calda de maracujá.

Ingredientes - Calda de maracujá:

polpa de 2 maracujás (cerca de 160g)
80g de açúcar

Preparo:

Leve ao fogo a polpa com o açúcar e ferva até obter uma calda em ponto de fio fraco. Utilize gelada.



**FENACELBRA
2013**

© carlaserrano