

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Prólogo | 11 |
| Introducción | 15 |
| Contaminación cruzada con alérgenos .. | 17 |
| Consejos | 19 |

1 PAN

| | |
|---|----|
| Arepas sin mixes comerciales..... | 22 |
| <i>Bagels</i> | 23 |
| <i>Baguettes</i> con harina Ceresin..... | 23 |
| Pan de <i>brioche</i> sin mixes comerciales..... | 24 |
| Pan de harina de garbanzos | 24 |
| Pan de cerveza | 25 |
| Pan de pita..... | 26 |
| Pan de queso de oveja curado y trigo sarraceno..... | 27 |
| Pan de queso parmesano..... | 27 |
| Pan de Sant Jordi..... | 28 |
| Pan de Sant Jordi sin mixes comerciales.. | 28 |
| Pan de molde en 10 minutos (microondas) sin mixes comerciales | 29 |
| Pan de molde con vegetales sin mixes comerciales..... | 29 |
| Pan de molde con harina de mandioca sin mixes comerciales..... | 30 |
| Pan de molde de trigo sarraceno y nueces | 31 |
| Pan de pueblo sin mixes comerciales | 32 |

2 CANAPÉS, MONTADITOS Y SÁNDWICHES

| | |
|--|----|
| Pan para canapés y montaditos | 34 |
| Jamón cocido | 34 |
| Brandada de bacalao | 35 |
| Paté..... | 35 |
| Caviar | 35 |
| Morcilla de Burgos | 35 |
| Anchoa | 35 |
| Queso | 36 |
| Sobrasada con miel..... | 36 |
| Brocomole | 36 |
| Tomate y lechuga..... | 36 |
| Atún | 37 |
| Tortilla de patatas | 37 |
| Garbanzos | 37 |
| Berenjena..... | 37 |
| Salmón ahumado..... | 38 |
| Jamón curado..... | 38 |
| Paté de champiñones | 38 |
| Escalivada | 38 |
| Pollo | 39 |
| Surimi..... | 39 |
| Queso roquefort, gorgonzola o Cabrales | 39 |
| Sándwich de hamburguesa de carne con piña..... | 40 |

| | | | |
|--|----|--|----|
| Sándwich de pan de molde rebozado de vegetales..... | 40 | Empanada gallega..... | 56 |
| Sándwich de pollo y aguacate | 41 | Empanadas argentinas de carne..... | 57 |
| Pastel-sándwich de salmón ahumado | 41 | Empanadas de verduras | 57 |
| Sándwich vegetal | 42 | Empanadas menorquinas <i>formatjades</i> | 58 |
| Sándwich de beicon de tres pisos..... | 42 | Galletas de avena y parmesano sin preparados panificables..... | 58 |
| Sándwich mallorquín..... | 43 | Galletas saladas tipo <i>cracker</i> sin preparados panificables..... | 59 |
| <i>Bagels</i> rellenos..... | 43 | Grisines de polenta sin preparados panificables..... | 59 |
| Bocadillo de arepa rellena de salmón ahumado..... | 44 | Magdalenas de beicon y queso..... | 60 |
| Bocadillo de pan con tomate y atún..... | 44 | Masa para lionesas o pasta <i>choux</i> sin preparados panificables | 60 |
| Panecillos rebozados rellenos de atún | 45 | Masa quebrada sin mixes comerciales.... | 61 |
| Pepito de lomo..... | 45 | Pastas saladas de jamón y queso..... | 62 |
| 3 MASAS SALADAS | | Pastel de espinacas a la catalana..... | 63 |
| Cañas de sobrasada..... | 48 | Piruletas de hojaldre | 63 |
| <i>Coca de recapte</i> sin preparados panificables | 48 | Pizza margarita con harina Ceresin | 64 |
| Crep con harina de castañas sin preparados panificables..... | 49 | Pizza sin preparados panificables..... | 64 |
| Crep con harina de garbanzos sin preparados panificables..... | 49 | Pizza de polenta | 65 |
| Crep con harina de trigo sarraceno sin preparados panificables | 50 | Quiches y miniquiche de brócoli, miniquiche de beicon y miniquiche de queso | 66 |
| Crep con preparados panificables | 50 | Rellenos para quiche..... | 66 |
| Crep relleno de pera y queso gorgonzola | 51 | Tacos mejicanos..... | 67 |
| Crep relleno de manzana caramelizada y butifarra de <i>perol</i> | 51 | Volován..... | 68 |
| Crep relleno de espinacas y bacalao | 52 | Volovanes rellenos de morcilla de Burgos, manzana caramelizada y piñones.... | 69 |
| Crep relleno de salmón ahumado y queso crema | 52 | 4 BOCADITOS | |
| Crep de rúcula, champiñones y tomate <i>cherry</i> con vinagreta de frambuesa..... | 53 | Masa base para croquetas..... | 72 |
| Crep de pescado y marisco | 53 | Croquetas de boniato con sorpresa de castaña | 73 |
| Atadillos de crep rellenos de setas..... | 54 | Croquetas de cocido | 73 |
| Empanadillas de atún | 54 | Croquetas de jamón serrano | 74 |
| <i>Cupcakes</i> de aceitunas y <i>frosting</i> de brandada de bacalao..... | 55 | Croquetas de beicon | 74 |
| | | Croquetas de pollo..... | 74 |
| | | Croquetas de queso..... | 74 |

| | | | |
|--|----|---|----|
| Croquetas de verduras | 75 | Paté de champiñones | 87 |
| Croquetas de brócoli y sofrito de verduras | 75 | Paté de mejillones | 88 |
| Croquetas de escalivada | 75 | Vasito de crema de berenjena..... | 88 |
| Croquetas de espinacas a la catalana..... | 76 | Paté de brandada de bacalao | 89 |
| Croquetas de lentejas y aceitunas negras | 76 | Vasito de humus de garbanzos..... | 90 |
| Croquetas de garbanzos con bacalao | 76 | Vasito de crema de pimiento..... | 90 |
| Croquetas de setas | 77 | Vasito de crema de setas y gambas..... | 91 |
| Croquetas de manzana caramelizada y morcilla de Burgos..... | 77 | Vasito de brandada de bacalao y crema de garbanzos | 91 |
| Croquetas de arroz..... | 77 | Vasito de queso, tomate y albahaca | 92 |
| Croquetas de pescado y/o marisco..... | 77 | | |
| Croquetas de bacalao | 78 | 5 REBOZADOS | |
| Buñuelos de calabacín y gambas | 78 | Pan rallado..... | 94 |
| Bocaditos de guacamole y pepino | 79 | Pan rallado con ajo y perejil | 94 |
| Buñuelos de bacalao | 79 | Maíz frito | 94 |
| Caviar de berenjena o caviar de pobre ... | 80 | Coco rallado | 94 |
| Escalonias caramelizadas | 80 | Polenta..... | 95 |
| Chupa-chups de pollo | 81 | Copos de patata sin | 95 |
| Cucharita de garbanzos a la menta..... | 81 | Harina de almendra, de garbanzos, copos de patata y queso rallado..... | 95 |
| Milhojas de cangrejo..... | 82 | Harina de garbanzos..... | 95 |
| <i>Petit choux</i> rellenos de gambas | 82 | Harina de arroz..... | 95 |
| <i>Petit choux</i> rellenos de crema de setas..... | 83 | Patatas chips | 96 |
| <i>Petit choux</i> rellenos de crema de salmón ahumado | 83 | Harina de tempura | 96 |
| Setas en conserva..... | 84 | Harina de maíz, huevo y levadura a la romana..... | 96 |
| Tofu rebozado con maíz tostado..... | 84 | Harina de garbanzos, de arroz, huevo, bicarbonato y zumo de limón | 96 |
| Tofu a la plancha con salsa de escalonias caramelizadas..... | 85 | | |
| Tofu con setas en conserva y vinagreta .. | 85 | 6 SALSAS Y VINAGRETAS | |
| Pollo relleno de aguacate y tofu con salsa agridulce | 85 | BASES PARA SALSAS | |
| Rollitos de col con mosaico de verduritas y tofu | 86 | Sofrito de cebolla, cebolla confitada y cebolla caramelizada | 98 |
| Paté de anchoas | 86 | Sofrito de tomate y cebolla | 98 |
| Paté de atún | 87 | | |

| | |
|-----------------------|-----|
| <i>Picada</i> | 99 |
| Fondo de carne | 100 |
| Caldo de pescado..... | 101 |

ENSALADAS

| | |
|---|-----|
| Salsa mayonesa | 102 |
| Salsa tártara | 102 |
| Salsa de anchoas | 103 |
| Salsa rosa | 103 |
| Salsa de atún..... | 104 |
| Salsa de aguacate | 104 |
| Salsa roquefort con nueces..... | 105 |
| Salsa de queso o yogur | 105 |
| Salsa de escalonias caramelizadas | 106 |
| Vinagreta de mostaza y miel..... | 107 |
| Vinagreta de frutos rojos | 107 |

PASTA

| | |
|----------------------------------|-----|
| Salsa de tomate casera | 108 |
| Salsa boloñesa..... | 108 |
| Salsa <i>puttanesca</i> | 109 |
| Salsa de crema de albahaca | 109 |
| Salsa al pesto..... | 110 |
| Salsa bechamel exprés..... | 110 |
| Salsa 4 quesos | 111 |
| Salsa de setas | 111 |

PESCADO

| | |
|-------------------------|-----|
| Salsa romesco | 112 |
| Salsa verde | 112 |
| Salsa de azafrán | 113 |
| Salsa marinera | 113 |
| Salsa de almendras..... | 114 |
| Salsa de mostaza..... | 115 |

CARNES Y AVES

| | |
|--------------------------------|-----|
| Salsa alioli..... | 116 |
| Salsa alioli de ajo negro..... | 116 |

| | |
|---|-----|
| Salsa alioli de aguacate..... | 116 |
| Salsa alioli de membrillo, de pera o de manzana | 116 |
| Salsa alioli sin huevo..... | 117 |
| Salsa agridulce | 117 |
| Salsa barbacoa..... | 118 |
| Salsa chimichurri..... | 118 |
| Salsa de Oporto | 119 |
| Salsa al curri | 119 |
| Salsa de manzana y estragón..... | 120 |
| Salsa de naranja | 120 |
| Salsa al cabrales | 121 |
| Salsa a la pimienta verde..... | 121 |

7 ENTRANTES

ENSALADAS

| | |
|--|-----|
| Aguacate relleno de salmón ahumado y gambas..... | 124 |
| Higos al roquefort | 124 |
| Brazo de gitano de puré de patata | 125 |
| Ensalada alemana | 126 |
| Ensalada de coliflor con atún..... | 127 |
| Ensalada de coliflor con salsa de queso.. | 127 |
| Ensalada de papaya con vinagreta de cerezas y crujiente de maíz..... | 128 |
| Ensalada tibia de trigo sarraceno y beicon o champiñones..... | 128 |
| Cazuelita de beicon con brotes verdes ... | 129 |
| Tostadas gratinadas con ensalada..... | 129 |

CREMAS Y SOPAS

| | |
|----------------------------|-----|
| Gazpacho de cerezas..... | 130 |
| Gazpacho de fresas | 130 |
| Gazpacho de melón..... | 131 |
| Gazpacho de sandía..... | 131 |
| Crema de champiñones | 132 |

| | |
|--|-----|
| Crema de guisantes..... | 132 |
| Crema de lechuga | 133 |
| Crema de mejillones | 133 |
| <i>Vichyssoise</i> de manzana..... | 134 |
| Cocido catalán, <i>escudella i carn d'olla</i> | 135 |
| Sopa de cocido catalán, <i>escudella barrejada</i> | 136 |
| Sopa de quinoa y verduras | 137 |
| Sopa de trigo sarraceno y setas | 137 |

PASTA Y ARROZ

| | |
|---|-----|
| Pasta fresca, espaguetis, raviolis, tortellini | 138 |
| Rellenos para pasta fresca | 139 |
| Relleno de manzana caramelizada, cebolla confitada y pollo asado..... | 139 |
| Relleno de setas y gambas..... | 139 |
| Relleno de merluza y mejillones | 139 |
| Relleno de queso roquefort y nueces. | 140 |
| Relleno de beicon y queso | 140 |
| Relleno de hortalizas | 140 |
| Relleno de espinacas a la catalana..... | 140 |
| Polenta con verduras..... | 141 |
| Picatostes de polenta | 141 |
| Canelones de aguacate y atún | 142 |
| Canelones de cocido con obleas de arroz | 143 |
| Canelones de manzana y pollo | 144 |
| Macarrones de otoño | 145 |
| Lasaña de verduras | 145 |
| <i>Noodles</i> de arroz al estilo oriental | 146 |
| Albondigas de arroz..... | 147 |
| Arroz Basmati con pistachos y piñones | 148 |
| Arroz a la milanesa | 148 |
| Risotto de setas y calabacín..... | 149 |
| Paella de arroz marinera | 150 |
| Paella de quinoa y calamares..... | 151 |
| Tabule de mijo o quinoa | 152 |
| Cuscús de maíz con verduras..... | 153 |

LEGUMBRES

| | |
|--|-----|
| Potaje de alubias blancas con espinacas | 154 |
| Garbanzos con bacalao | 154 |
| Garbanzos con espinacas | 155 |
| Hamburguesa de garbanzos y quinoa | 155 |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | |
|--|-----|
| Brochetas de coles de Bruselas con jamón y salsa romesco | 156 |
| Brocomole | 157 |
| <i>Calçots</i> rebozados | 157 |
| Berenjenas rellenas con verduras a la menorquina | 158 |
| Calabacines rellenos de verduras..... | 159 |
| Espárragos verdes salteados con setas y gambitas | 160 |
| Patatas rellenas de setas y butifarra de <i>perol</i> | 160 |
| Rollitos de primavera..... | 161 |
| Rollitos vietnamitas | 162 |
| <i>Trinxat de la Cerdanya</i> | 163 |

8 PLATOS PRINCIPALES

HUEVOS

| | |
|--|-----|
| Huevos estrellados con patatas paja crujientes | 166 |
| Huevos al plato al vapor en microondas | 167 |
| Huevos rellenos de salmón ahumado..... | 167 |

PESCADO

| | |
|---|-----|
| Terrina de pescado y marisco..... | 168 |
| Terrina de verduras con salsa de pimientos del piquillo | 169 |
| Flan de gambas, de pimiento y anchoas y de setas | 170 |
| Albóndigas de pescado con nidos de arroz negro y salsa de azafrán | 171 |
| Bacalao al pilpil exprés..... | 172 |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Bacalao con pisto | 172 | <i>Frosting</i> para <i>cupcakes</i> | 189 |
| Bacalao de Cuaresma | 173 | Torta de cerezas sin mixes comerciales .. | 189 |
| Merluza a la vasca | 173 | Torta de piñones | 190 |
| Sufié de bacalao | 174 | Crema catalana | 191 |
| Mejillones al vapor | 174 | La <i>mona</i> de Pascua sin mixes comerciales. | 191 |
| Mejillones con vinagreta | 175 | Merengues | 192 |
| Hamburguesa de pescado y marisco | 175 | <i>Frosting</i> de crema de queso al perfume | |
| Mejillones a la marinera | 176 | de naranja para <i>macaron</i> | 192 |
| Colitas de rape a la papillote | 176 | Fresones con nata y gelatina de moscatel | 193 |
| Pimientos del piquillo rellenos de rape y | | Dónuts | 194 |
| gambas | 177 | Zanahorias de <i>fondant</i> | 195 |
| Truchas a la navarra | 177 | Galletas de avena, jengibre y canela sin | |
| | | mixes comerciales | 196 |
| | | <i>Macarons</i> sin mixes comerciales | 197 |
| | | <i>Mousse</i> de fresones | 198 |
| | | Flan de huevo | 199 |
| | | <i>Panellets</i> sin mixes comerciales | 200 |
| | | <i>Panellets</i> de membrillo | 200 |
| | | <i>Panellets</i> de coco | 201 |
| | | <i>Panellets</i> de chocolate | 201 |
| | | <i>Panellets</i> de piñones | 201 |
| | | <i>Panellets</i> de almendra | 201 |
| | | Pastas de té sin mixes comerciales | 202 |
| | | <i>Panna cotta</i> de naranja | 203 |
| | | Pastel de queso fresco sin mixes comer- | |
| | | ciales | 203 |
| | | Pastel de queso fresco con gorgonzola sin | |
| | | mixes comerciales | 204 |
| | | Pastel de zanahorias sin mixes comerciales | 204 |
| | | Pastel de chocolate y naranja | 205 |
| | | Pastelitos de boniato sin mixes comerciales | 206 |
| | | Tarta de Santiago sin mixes comerciales | 206 |
| | | Tarta de chocolate y frambuesa | 207 |
| | | Tarta <i>caprese</i> sin mixes comerciales | 208 |
| | | Turrón crujiente de chocolate | 208 |
| | | Tartaletas de frambuesas | 209 |
| | | Vasito de crema de queso y gelatina de | |
| | | frambuesas | 210 |
| | | Índice alfabético por intolerancias | 211 |

CARNE Y AVES

| | |
|--|-----|
| Pollo al limón | 178 |
| Pollo de las islas Fidji | 178 |
| Pollo Costa Brava | 179 |
| Cerdo al curri | 180 |
| Lomo de cerdo al horno con salsa de na- | |
| ranja | 181 |
| Lomo de cerdo con salsa de manzanas .. | 181 |
| Solomillo de cerdo al Cabrales | 182 |
| Fricandó de ternera con setas | 182 |
| Matambre arrollado | 183 |
| Filete ruso | 183 |
| Paletilla de cordero confitada con hierbas | |
| aromáticas | 184 |

9 MASAS DULCES Y POSTRES

| | |
|--|-----|
| Bizcochitos de plátano sin mixes comer- | |
| ciales | 186 |
| Bizcocho con harina de maíz sin mixes | |
| comerciales | 186 |
| Bizcochos de soletilla sin mixes comer- | |
| ciales | 187 |
| <i>Coca de llardons</i> (chicharrones) | 187 |
| Charlota de <i>mousse</i> de piña y coco sin | |
| mixes comerciales | 188 |
| <i>Cupcakes</i> | 188 |

PRÓLOGO

Yo pienso que sí es aburrido comer “sin”. Comer sin ganas es aburrido. Comer sin una cocina imaginativa es aburrido. Comer sin alegría es aburrido. Pero comer sin un determinado ingrediente puede ser aburrido, pero puede no serlo. Y este libro es una muestra de lo segundo.

El mejor elogio a los libros de cocina de Sílvia Vicent es que, si no fuera por sus títulos, podrían pasar por libros de cocina digamos que normales, libros que no van dirigidos a colectivos con determinadas afecciones. Y es que hay que leer el detalle de las recetas y los ingredientes para ver que, aquí y allí, indica que la masa de empanada ha de ser sin gluten ni lactosa, o que la brandada de bacalao se debe hacer con nata líquida o leche sin lactosa —y no le pone harina sino patata— o que el bacalao de Cuaresma se hace con harina de garbanzo. Muchas recetas son absolutamente válidas para cualquier persona no afectada, y una buena parte son asumibles para vegetarianos y veganos.

En los últimos años los colectivos con necesidades dietéticas diferenciadas han irrumpido con fuerza en nuestra sociedad y su presencia mediática se ha hecho patente. Diabéticos, intolerantes a la lactosa, intolerantes a determinados alérgenos,

celíacos, vegetarianos, veganos... Pero las soluciones para la restauración de cada uno de estos colectivos es distinta porque no tienen demasiado que ver entre ellos.

Yo tengo la “suerte” —digámoslo así— de que soy diabético tipo II. Mi pauta nutricional no me impide tomar ningún alimento, incluido el azúcar. De hecho tomo de vez en cuando postres dulces, porque lo que importa es mi nivel de glucosa en sangre y, sobre todo, mi nivel de hemoglobina glicosilada, que no debería sobrepasar cierto valor. Pero, si lo superase moderadamente, mi organismo no notaría nada inmediato porque mi diabetes trabaja a largo plazo, deteriorando capilares sanguíneos de la retina, del cerebro, del corazón, de mis extremidades... Puedo comer de todo, siempre que sepa lo que hago. Un vegetariano o un vegano, que suelen serlo por razones ideológicas, también tienen relativamente fácil cumplir con sus pautas alimentarias. Es muy fácil conocer el origen animal o vegetal de la gran mayoría de los alimentos y de los platos de los restaurantes, y si hay alguna transgresión por ignorancia, ello no tiene efectos sanitarios.

En cambio, intolerancias o alergias, que médicamente son situaciones bien distintas, tienen en común que la ingestión de

muy pequeñas cantidades de la sustancia a la que se es intolerante o alérgico basta para desencadenar el efecto, que es la reacción de hipersensibilidad, y que puede ser de efectos graves. La cantidad de alérgeno que debe estar presente en el alimento para que se desencadene la reacción varía mucho dependiendo del tipo de sustancia y de la sensibilidad individual.

Hoy por hoy no existe tratamiento médico o farmacológico para hacer frente a dichas afecciones, que además evolucionan con la edad del afectado. Ante esta situación, los colectivos implicados y las autoridades sanitarias han diseñado diversas políticas de información al usuario, para la protección de sus derechos como consumidor. Las acciones más comunes han sido, para el caso de los alimentos envasados, la obligatoriedad del etiquetado de la presencia de alérgenos, normalmente destacando en negrita su nombre en los ingredientes. La contaminación cruzada puede ser frecuente, y por ello se obliga a la empresa a indicar en sus etiquetas dicha posibilidad, que suele despacharse con una frase como “este producto se ha preparado en instalaciones que manipulan también leche o frutos secos”. Esta frase descarga la responsabilidad en el usuario, pero la legislación debería avanzar y substituirse por la obligatoriedad de evitar que la contaminación cruzada pueda darse mediante las adecuadas buenas prácticas de fabricación. Los alérgenos que en la actualidad son de obligada mención en las etiquetas europeas son los siguientes: altramuces, apio,

cacahuetes, cereales con gluten, dióxido de azufre o sulfitos, frutos secos, huevos, leche, marisco, moluscos, mostaza, pescado, sésamo y soja.

La cocina doméstica requiere del afectado por cualquiera de dichas intolerancias o alergias un aprendizaje de qué es lo que puede o no puede cocinar, y con qué ingredientes. En principio parece fácil, adquiriendo los productos en los que el ingrediente problemático no aparezca, y en caso de tener que comprar algún plato preparado, salsa o componente complejo, identificar en su lista de ingredientes la presencia o no del componente prohibido. Pero otro mundo muy distinto es el de la restauración. Si bien empiezan a aparecer en los menús de los restaurantes listados o pictogramas de los alérgenos presentes en los platos, no hay por ahora listas detalladas de sus ingredientes, y en ciertos casos el restaurador es aún inconsciente de que pequeñísimas cantidades de determinado componente —que quizá proviene de un cuchillo defectuosamente limpiado y que ha contaminado otro plato, o de migajas de pan que han caído por accidente en una salsa— pueden desencadenar la reacción alérgica o de intolerancia.

Afortunadamente la sensibilidad social hacia esta problemática ha permitido la aparición de productos, restaurantes y publicaciones al servicio de dichos colectivos. Cada vez más hay productos dirigidos a colectivos con necesidades o preferencias determinadas, con la garantía de elaboración pertinente emitida por las entidades

reguladoras. Van apareciendo restaurantes a los que un miembro de cualquier colectivo puede acudir, en la confianza de que será atendido con el respeto a sus preferencias o requerimientos.

Y cada vez más hay personas, como Sílvia Vicent, que ponen en común su experiencia y conocimientos, mediante los medios y técnicas de comunicación oportunos. Sea mediante cursos de cocina impartidos en su taller o en otros espacios, sea mediante una web o un blog donde comparte recetas, procedimientos y trucos de cocina o, en fin, mediante libros

como el que nos ocupa. En él se presentan más de trescientas recetas, todas ellas aptas para el colectivo de personas afectadas por la celiaquía. La mayor parte de recetas son también aptas para los intolerantes a la lactosa, y muchas también válidas para los intolerantes al huevo, y para el colectivo vegano. Y, desde luego, la inmensa mayoría de recetas no son en absoluto “aburridas”.

Empezaré probando la receta chupachups de pollo...

Claudi MANS

Profesor emérito de la Facultad de Química
Universitat de Barcelona

INTRODUCCIÓN

Hasta finales de 2007 llevaba una vida normal, arquitecta de profesión y propietaria de un restaurante.

En 2008 fui diagnosticada de celiaquía, mi vida dio un giro de 180°, ya no podía salir a comer a restaurantes, la compra se convirtió en una pesadilla, los productos sin gluten eran carísimos, y aún lo siguen siendo, y además tuve que aprender a cocinar de nuevo para poder disfrutar de buenas comidas a un precio más asequible.

Afortunadamente hoy en día la situación ha mejorado, cada vez hay más productos y más restaurantes aptos para celíacos.

Quiero recalcar que para un intolerante al gluten, a la lactosa o al huevo, el único medicamento existente es la dieta sin gluten, sin lactosa o sin huevo; y la famosa frase “por un día no pasa nada” no es cierta, una mala alimentación nos va a minar por dentro, quizás sin darnos cuenta.

En 2012 publiqué mi primer libro de cocina sin gluten, *Cuinar per a celíacs*, y a finales de 2014 creé mi propio blog de cocina, *espaciogastronomicosingluten.com*.

Paralelamente he estado impartiendo talleres de cocina sin gluten. Muchos de mis alumnos son intolerantes a la lactosa y al huevo, mientras que otros son veganos; de manera que he ido adaptando la mayoría de mis recetas a estas intolerancias.

Hace unos meses me decidí a publicar este otro libro de cocina para todos, para este tipo de intolerancias y para veganos. Con 322 recetas aptas para celíacos de las cuales, 297 recetas son sin lactosa, 171 sin huevo y 85 para veganos.

Dedico este libro, *¿Quién dijo que era aburrido comer sin?*, a todas aquellas personas con intolerancias, porque comer bien, sano, barato y divertido es una necesidad y un derecho para todo el mundo.

Sílvia VICENT MATHEU

CONTAMINACIÓN CRUZADA CON ALÉRGENOS

Este libro lo he dedicado a dietas libres de gluten, de lactosa, de huevo y a dietas veganas. Pero hay muchas otras alergias e intolerancias alimentarias, como al marisco, a los frutos secos, a la soja, al sorbitol, etc. En *todos* estos casos también se tienen que seguir las pautas para evitar la contaminación cruzada.

Los alimentos sin gluten, sin lactosa o sin huevo, se pueden contaminar en contacto directo o a través de las manos del manipulador, utensilios de cocina, trapos, etc.

Para evitar la contaminación cruzada, tenemos que seguir unas *pautas correctas* de higiene, tanto en la manipulación de los alimentos como en su almacenaje.

LA COMPRA

Todos los alimentos que compremos tienen que estar certificados *sin* gluten, *sin* lactosa o *sin* huevo, según la alergia o intolerancia que tengamos.

Si en la etiqueta de los productos pone que puede contener trazas, *no* debemos consumirlos.

No podemos comprar productos a granel, aunque no contengan alérgenos por naturaleza pueden estar contaminados.

Si queremos comprar *al corte* en charcuterías o supermercados, los utensilios y

las superficies de trabajo tienen que estar perfectamente limpias y nos tienen que garantizar la ausencia de alérgenos.

Si no estamos seguros que los alimentos que vayamos a comer están libres de alérgenos, *no* los consumiremos.

DESPENSA

Tenemos que evitar que los alimentos *sin* estén en contacto con los productos con alérgenos.

Situaremos los productos *sin* en un armario aparte, cuando esto no sea posible pondremos los alimentos sin alérgenos en los estantes superiores.

NEVERA

Las personas con alergias o con intolerancias alimentarias *no* podrán compartir con otras personas la mantequilla, la margarina vegetal, el paté, los botes de mermelada, etc.

Etiquetaremos los productos para que sean de uso exclusivo de alérgicos o de intolerantes.

Situaremos los productos *sin* en los estantes superiores y tapados herméticamente o envasados al vacío.

CONGELADOR

Destinaremos uno o más cajones de la parte superior del congelador para uso exclusivo del alérgico o del intolerante.

Guardaremos los alimentos *sin* envasados al vacío o en recipientes herméticos y los etiquetaremos correctamente.

UTENSILIOS DE COCINA Y SUPERFICIES DE TRABAJO

Si no tenemos utensilios específicos para alérgicos o intolerantes, basta con lavarlos con agua y jabón y secarlos con papel desechable o trapos de cocina exclusivos.

Las superficies de trabajo tienen que lavarse bien antes de la preparación de las comidas *sin*, encimeras, tablas de corte, etc.

No utilizaremos utensilios de madera ya que es porosa y no se puede eliminar los alérgenos.

Las tostadoras han de ser de *uso exclusivo* de alérgico o intolerante.

Las picadoras, batidoras y demás electrodomésticos tienen que estar perfectamente limpios antes de su uso.

PREPARACIÓN DE LA COMIDA

Lo primero es lavarse las manos con agua y jabón y secarse con papel desechable o con un trapo de cocina exclusivo.

Es conveniente preparar en primer lugar la comida del alérgico o intolerante y guardarla tapada en una zona que no se pueda contaminar.

No usaremos aceites reutilizados que puedan estar contaminados.

Limpiaremos el microondas antes de su uso o calentaremos los alimentos en un recipiente cerrado.

En el caso del horno podemos utilizar bolsas de asar, papel de aluminio, recipientes cerrados de cocción al vapor o limpiarlos antes de su uso. *En ningún caso* pondremos comida con y sin alérgenos al mismo tiempo.

COMER EN UN RESTAURANTE

El mayor riesgo de comer fuera de casa es la contaminación cruzada.

Tenemos que seleccionar un restaurante con formación, que tengan los platos de la carta con los alérgenos.

Avisar siempre de la alergia o intolerancia que tengamos.

Situar el pan con gluten en el otro extremo de la mesa y no pasarlo por encima del plato del alérgico o intolerante para que no caigan migas.

Si nos sirven mantequilla, que sea en envases individuales.

Si pedimos alguna especie, nos aseguraremos que *no* estén contaminadas.

Cuando nos sirvan un plato sin alérgenos que contenga picatostes de pan o frutos secos o algún alérgeno al cual seamos intolerantes, devolveremos el plato y pediremos que lo hagan de nuevo sin el alérgeno e insistiremos en que, si solo quitan el alérgeno, el plato está contaminado y *no* lo podemos consumir.

CONSEJOS

CÓMO SABER SI UN PAN O UN PASTEL ESTÁ COCIDO

Para saber si un pan o un pastel está hecho, pinchamos con un palillo largo de madera, si sale húmedo es que le falta más tiempo, si sale seco ya está hecho. Pero respetaremos los tiempos de cocción de la receta ya que si lo sacamos antes de tiempo la masa puede bajar.

TIEMPO DE SUBIDA DEL PAN

Si hace calor el pan subirá más rápido que si hace frío.

Para acelerar la subida del pan podemos calentar el horno a 35°C, apagarlo y poner el pan hasta que haya doblado el volumen.

CÓMO SABER SI LA TEMPERATURA DEL HORNO ES ADECUADA EN LA COCCIÓN DE UN PASTEL

Si la superficie del pastel es completamente *horizontal*, es que la temperatura es la correcta.

Si la superficie se *abomba*, es que el horno está demasiado caliente, bajaremos entre 5 o 10°C.

Si por el contrario se *hunde* en el centro, el horno está demasiado frío, aumentaremos entre 5 o 10°C.

CLARAS A PUNTO DE NIEVE

Para que las claras queden más firmes, antes de batirlas añadiremos un poco de sal o un poco de zumo de limón.

CÓMO RELLENAR UNA MANGA PASTELERA

Si no tenemos mucha práctica, pondremos la manga pastelera en un vaso batidor, rellenaremos, la sacaremos del vaso, cortaremos la punta y decoraremos.

PREPARACIONES CON HUEVO CRUDO

Las salsas con huevo *no* se conservan más de un día en la nevera.

BAGELS

INGREDIENTES

250 g de preparado panificable sin gluten y sin lactosa
8 g de levadura química sin gluten
1 cucharadita de sal
½ huevo batido para la masa
½ huevo batido para pintar
25 g de mantequilla o margarina vegetal sin gluten
190 g de leche, sin lactosa para intolerantes
Semillas de sésamo para adornar

PREPARACIÓN

Ponemos todos los ingredientes de la masa, excepto el medio huevo para pintar y las semillas de sésamo, en un cuenco. Batimos hasta que queden todos los ingredientes bien incorporados.

Amasamos con un poco de harina y formamos unas rosquillas.

Ponemos agua en una cacerola, cuando hierva cocemos los *bagels* unos 2 minutos, los sacamos y los ponemos en una bandeja de horno.

Los pintamos con la otra mitad de huevo batido y espolvoreamos con semillas de sésamo. Horneamos unos 15 minutos a 250°C.

Cuando se hayan enfriado, los cortamos por la mitad i rellenamos.

BAGUETTES CON HARINA CERESIN

INGREDIENTES PARA 2 BAGUETTES

250 g de preparado panificable Ceresin sin gluten
12,5 g de margarina vegetal sin gluten
15 g de levadura fresca sin gluten
130 ml de agua

PREPARACIÓN

Disolvemos la levadura en un vaso con un poco de agua. Ponemos la harina en un bol, hacemos un agujero en el centro y vertemos el resto del agua. Empezamos a amasar, añadimos la levadura, seguimos amasando, ponemos la masa en el mármol e incorporamos la margarina, continuamos amasando a mano hasta que quede una masa manejable. Es bastante rápido.

Dividimos la masa en dos partes, formamos las *baguettes* muy delgadas porque sube bastante y las ponemos en la baguetera.

Cubrimos con una caja transparente, dejamos que suba hasta que doble su volumen, 1 hora aproximadamente.

Cocemos 12 minutos a 200°C y dejamos que se enfríe en una rejilla.



ÍNDICE ALFABÉTICO POR INTOLERANCIAS

RECETAS SIN GLUTEN

Todas las recetas de este libro son aptas para celíacos, siempre y cuando todos los ingredientes estén certificados sin gluten y no haya contaminación cruzada en la manipulación de los alimentos. Fuera de Europa la harina de avena se tendrá que sustituir por la misma cantidad de harina de mandioca cruda o yuca, ya que solo en Europa existe harina de avena certificada y libre de gluten.

RECETAS SIN LACTOSA

Los ingredientes de las recetas sin lactosa tienen que estar certificados sin lactosa y no puede haber contaminación cruzada en la manipulación de los alimentos. La leche y el queso se sustituirán por leche y queso sin lactosa y para los intolerantes a la proteína de vaca por leche de soja, mijo o arroz sin gluten y los quesos por quesos veganos sin gluten.

Aguacates rellenos de salmón ahumado y gambas 124
Albóndigas de arroz 147
Albóndigas de pescado con nidos de arroz negro y salsa de azafrán 171
Arepas sin mixes comerciales 22
Arroz a la milanesa 148
Arroz Basmati con pistachos y piñones 148
Atadillos de crep rellenos de setas 54
Bacalao al pilpil exprés 172

Bacalao con pisto 172
Bacalao de Cuaresma 173
Bagels 23
Bagels rellenos 43
Baguettes con harina Ceresin 23
Berenjenas rellenas con verduras a la menorquina 158
Bizcochitos de plátano sin mixes comerciales 186
Bizcocho con harina de maíz sin mixes comerciales 186
Bizcochos de soletilla sin mixes comerciales 187
Bocadillo de arepa rellena de salmón ahumado 44
Bocadillo de pan con tomate y atún 44
Bocaditos de guacamole y pepino 79
Brazo de gitano de puré de patata 125
Brochetas de coles de Bruselas con jamón y salsa romesco 156
Brocomole 157
Buñuelos de bacalao 79
Buñuelos de calabacín y gambas 78
Calabacines rellenos de verduras 159
Calçots rebozados 157
Caldo de pescado 101
Canapés de anchoa 35
Canapés de atún 37
Canapés de berenjena 37
Canapés de brandada de bacalao 35
Canapés de brocomole 36
Canapés de caviar 35
Canapés de escalivada 38
Canapés de garbanzos 37
Canapés de jamón cocido 34
Canapés de jamón curado 38
Canapés de morcilla de Burgos 35
Canapés de paté 35
Canapés de paté de champiñones 38
Canapés de pollo 39
Canapés de queso sin lactosa 36

Canapés de salmón ahumado 38
Canapés de sobrasada con miel 36
Canapés de surimi 35
Canapés de tomate y lechuga 36
Canapés de tortilla de patatas 37
Canelones de aguacate y atún 142
Canelones de cocido con obleas de arroz 143
Canelones de manzana y pollo 144
Cañas de sobrasada 48
Caviar de berenjena o caviar de pobre 80
Cazuelita de beicon con brotes verdes 129
Cerdo al curri 180
Chupa-chups de pollo 81
Coca de llardons chicharrones 187
Coca de recapte 48
Cocido catalán, *Escudella i carn d'olla* 135
Colitas de rape en papillote 176
Crema catalana 191
Crema de champiñones 132
Crema de guisantes 132
Crema de lechuga 133
Crema de mejillones 133
Crep con harina de castañas sin preparados panificables 49
Crep con harina de garbanzos sin preparados panificables 49
Crep con harina de trigo sarraceno sin preparados panificables 50
Crep con preparados panificables 50
Crep de pescado y marisco 53
Crep de rúcula, champiñones y tomate *cherry* con vinagreta de frambuesa 53
Crep relleno de espinacas y bacalao 52
Crep relleno de manzana caramelizada y butifarra de *perol* 51
Crep relleno de salmón ahumado y queso crema sin lactosa 52
Croquetas de arroz 77
Croquetas de bacalao 78
Croquetas de beicon 74

- Croquetas de boniato con sorpresa de castaña 73
- Croquetas de brócoli y sofrito de verduras 75
- Croquetas de cocido 73
- Croquetas de escalivada 75
- Croquetas de espinacas a la catalana 76
- Croquetas de garbanzos con bacalao 76
- Croquetas de jamón serrano 74
- Croquetas de lentejas y aceitunas negras 76
- Croquetas de manzana caramelizada y morcilla de Burgos 77
- Croquetas de pescado y/o marisco 77
- Croquetas de pollo 74
- Croquetas de queso 74
- Croquetas de setas 77
- Croquetas de verduras 75
- Cucharita de garbanzos a la menta 81
- Cupcakes 188
- Cupcakes de aceitunas y frosting de brandada de bacalao 55
- Cuscús de maíz con verduras 153
- Empanada gallega 56
- Empanadas argentinas de carne 57
- Empanadas de verduras 57
- Empanadas menorquinas *formatjades* 58
- Empanadillas de atún 54
- Ensalada alemana 126
- Ensalada de coliflor con atún 127
- Ensalada de coliflor con salsa de queso sin lactosa 127
- Ensalada de papaya con vinagreta de cerezas y crujiente de maíz 128
- Ensalada tibia de trigo sarraceno y beicon o champiñones 128
- Escalonias caramelizadas 80
- Espárragos verdes salteados con setas y gambitas 160
- Filete ruso 183
- Flan de gambas, de pimienta y anchoa y de setas 170
- Flan de huevo 199
- Fondo de carne 100
- Fricandó de ternera con setas 182
- Frosting de crema de queso al perfume de naranja para *macarons* 192
- Frosting para *cupcakes* 189
- Galletas de avena, jengibre y canela sin mixes comerciales 196
- Garbanzos con bacalao 154
- Garbanzos con espinacas 155
- Gazpacho de cerezas 130
- Gazpacho de fresones 130
- Gazpacho de melón 131
- Gazpacho de sandía 131
- Hamburguesa de garbanzos y quinoa 156
- Hamburguesa de pescado y marisco 175
- Huevos al plato al vapor en microondas 167
- Huevos estrellados con patatas paja crujientes 166
- Huevos rellenos de salmón ahumado 167
- La *Mona* de Pascua sin mixes comerciales 191
- Lasaña de verduras 145
- Lomo de cerdo al horno con salsa de naranja 181
- Lomo de cerdo con salsa de manzanas 181
- Macarons* sin mixes comerciales 197
- Macarrones de otoño 145
- Magdalenas de beicon y queso 60
- Masa base para croquetas 72
- Masa para lionesas o pasta *choux* sin preparados panificables 60
- Masa quebrada sin mixes comerciales 61
- Matambre arrollado 183
- Mejillones a la marinera 176
- Mejillones al vapor 174
- Mejillones con vinagreta 175
- Merengues 192
- Merluza a la vasca 173
- Milhojas de cangrejo 82
- Noodles* de arroz al estilo oriental 146
- Paella de arroz marinera 150
- Paella de quinoa y calamares 151
- Paletilla de cordero confitada con hierbas aromáticas 184
- Pan de cerveza 25
- Pan de harina de garbanzos 24
- Pan de molde con harina de mandioca sin mixes comerciales 30
- Pan de molde con vegetales sin mixes comerciales 29
- Pan de molde de trigo sarraceno y nueces 31
- Pan de molde en 10 minutos sin mixes comerciales 29
- Pan de pita 26
- Pan de pueblo sin mixes comerciales 32
- Pan de Sant Jordi sin mixes comerciales 28
- Panecillos rebozados rellenos de atún 45
- Panellets* de almendra 201
- Panellets* de chocolate 201
- Panellets* de coco 201
- Panellets* de membrillo 200
- Panellets* de piñones 201
- Panellets* sin mixes comerciales 200
- Panna cotta* de naranja 203
- Pasta fresca con huevo 138
- Pasta fresca sin huevo 138
- Pastas saladas de jamón y queso sin lactosa 62
- Pastel de chocolate y naranja 205
- Pastel de espinacas a la catalana 63
- Pastel de zanahorias sin mixes comerciales 204
- Pastel-sándwich de salmón ahumado 41
- Pastelitos de boniato sin mixes comerciales 206
- Patatas rellenas de setas y butifarra de *perol* 160
- Paté de anchoas 86
- Paté de atún 87
- Paté de brandada de bacalao 89
- Paté de champiñones 87
- Paté de mejillones 88
- Pepito de lomo 45
- Petit choux* rellenos de crema de salmón ahumado 83
- Petit choux* rellenos de crema de setas 83
- Petit choux* rellenos de gambas 82
- Picada* 99
- Picatostes de polenta 141
- Pimientos del piquillo rellenos de rape y gambas 177
- Piruletas de hojaldre 63
- Pizza de polenta 65
- Pizza margarita con harina Ceresin 64
- Pizza sin preparados panificables 64
- Polenta con verduras 141
- Pollo al limón 178
- Pollo Costa Brava 179
- Pollo de las islas Fidji 178
- Pollo relleno de aguacate y tofu con salsa agrídulce 85
- Potaje de alubias blancas con espinacas 154

- Quiches y miniquiche de brócoli, miniquiche de beicon y miniquiche de queso 66
 Rebozado de coco rallado 94
 Rebozado de copos de patata 95
 Rebozado de harina de almendra, de garbanzos, copos de patata y queso rallado 95
 Rebozado de harina de arroz 95
 Rebozado de harina de garbanzos 95
 Rebozado de harina de garbanzos, de arroz, huevo, bicarbonato y zumo de limón 96
 Rebozado de harina de maíz, huevo y levadura 96
 Rebozado de harina de Tempura 96
 Rebozado de maíz frito 94
 Rebozado de pan rallado 94
 Rebozado de pan rallado con ajo y perejil 94
 Rebozado de patatas chips 96
 Rebozado de polenta 95
 Relleno de beicon y queso 140
 Relleno de espinacas a la catalana 140
 Relleno de hortalizas 140
 Relleno de manzana caramelizada, cebolla confitada y pollo asado 139
 Relleno de merluza y mejillones 139
 Relleno de setas y gambas 139
 Risotto de setas y calabacín 149
 Rollitos de col con mosaico de verduritas y tofu 86
 Rollitos primavera 161
 Rollitos vietnamitas 162
 Salsa a la pimienta verde 121
 Salsa agridulce 117
 Salsa al curri 119
 Salsa alioli 116
 Salsa alioli de aguacate 116
 Salsa alioli de ajo negro 116
 Salsa alioli de membrillo, de pera o de manzana 116
 Salsa alioli sin huevo 117
 Salsa barbacoa 118
 Salsa bechamel exprés 110
 Salsa boloñesa 108
 Salsa chimichurri 118
 Salsa de aguacate 104
 Salsa de almendras 114
 Salsa de anchoas 103
 Salsa de atún 104
 Salsa de azafrán 113
 Salsa de crema de albahaca 109
 Salsa de escalonias caramelizadas 106
 Salsa de manzana estragón 120
 Salsa de mostaza 115
 Salsa de naranja 120
 Salsa de Oporto 119
 Salsa de queso o yogur sin lactosa 105
 Salsa de setas 111
 Salsa de tomate casera 108
 Salsa marinera 113
 Salsa mayonesa 102
 Salsa pesto 110
 Salsa puttanesca 109
 Salsa romesco 112
 Salsa rosa 103
 Salsa tártara 102
 Salsa verde 112
 Sándwich de beicon de 3 pisos 42
 Sándwich de hamburguesa de carne con piña 40
 Sándwich de pan de molde con vegetales rebozado 40
 Sándwich de pollo y aguacate 41
 Sándwich mallorquín 43
 Sándwich vegetal 42
 Setas en conserva 84
 Sofrito de cebolla y cebolla caramelizada 98
 Sofrito de tomate y cebolla 98
 Sopa de cocido catalán, *Escudella barrejada* 136
 Sopa de quinoa y verduras 137
 Sopa de trigo sarraceno y setas 137
 Sufilé de bacalao 174
 Tabule de mijo o quinoa 152
 Tacos mejicanos 67
 Tarta *caprese* sin mixes comerciales 208
 Tarta de chocolate y frambuesa 207
 Tarta de Santiago sin mixes comerciales 206
 Tartaletas de frambuesas 209
 Terrina de pescado y marisco 168
 Terrina de verduras con salsa de pimientos del piquillo 169
 Tofu a la plancha con salsa de escalonias caramelizadas 85
 Tofu con setas en conserva y vinagreta 85
 Tofu rebozado con maíz tostado 84
 Torta de cerezas sin mixes comerciales 189
 Torta de piñones 190
 Tostadas gratinadas con ensalada 129
Trinxat de la Cerdanya 163
 Truchas a la Navarra 177
 Turrón crujiente de chocolate 208
 Vasito de brandada de bacalao y crema de garbanzos 91
 Vasito de crema de berenjena 88
 Vasito de crema de pimientos 90
 Vasito de crema de queso y gelatina de frambuesas 210
 Vasito de crema de setas y gambas 91
 Vasito de humus de garbanzos 90
 Vasito de queso vegano, tomate y albahaca 92
Vichyssoise de manzana 134
 Vinagreta de frutos rojos 107
 Vinagreta de mostaza y miel 107
 Volovan 68
 Volovanes rellenos de morcilla de Burgos, manzana caramelizada y piñones 69

RECETAS SIN HUEVO

Los ingredientes de las recetas sin huevo tienen que estar certificados sin huevo y no puede haber contaminación cruzada en la manipulación de los alimentos.

- Arepas sin mixes comerciales 22
 Arroz a la milanesa 148
 Arroz Basmati con pistachos y piñones 148
 Bacalao al pilpil exprés 172
 Bacalao con pisto 172
 Bacalao de Cuaresma 173
Baguettes con harina Ceresin 23
 Berenjenas rellenas con verduras a la menorquina 158
 Bocadillo de arepa rellena de salmón ahumado 44
 Bocadillo de pan con tomate y atún 44
 Bocaditos de guacamole y pepino 79
 Brochetas de coles de Bruselas con jamón y salsa romesco 156
 Brocomole 157
 Calabacines rellenos de verduras 159
 Caldo de pescado 101
 Canapés de anchoa 35
 Canapés de berenjena 37

- Canapés de brandada de bacalao 35
 Canapés de brocomole 36
 Canapés de caviar 35
 Canapés de escalivada 38
 Canapés de garbanzos 37
 Canapés de jamón curado 38
 Canapés de morcilla de Burgos 35
 Canapés de paté 35
 Canapés de paté de champiñones 38
 Canapés de queso 36
 Canapés de queso roquefort, gorgonzola o Cabrales 39
 Canapés de salmón ahumado 38
 Canapés de sobrasada con miel 36
 Canapés de tomate y lechuga 36
 Canelones de aguacate y atún 142
 Canelones de manzana y pollo 144
 Caviar de berenjena o caviar de pobre 80
 Cazuelita de beicon con brotes verdes 129
 Cerdo al curri 180
Coca de recapte 48
 Colitas de rape en papillote 176
 Crema de champiñones 132
 Crema de guisantes 132
 Crema de lechuga 133
 Crema de mejillones 133
 Cucharita de garbanzos a la menta 81
 Cuscús de maíz con verduras 153
 Empanadas de verduras 57
 Ensalada de coliflor con atún 127
 Ensalada de papaya con vinagreta de cerezas y crujiente de maíz 128
 Ensalada tibia de trigo sarraceno y beicon o champiñones 128
 Escalonias caramelizadas 80
 Espárragos verdes salteados con setas y gambitas 160
 Fondo de carne 100
 Fresones con nata y gelatina de moscatel 193
 Fricandó de ternera con setas 182
Frosting de crema de queso al perfume de naranja para *macaron* 192
Frosting para *cupcakes* 189
 Galletas de avena y parmesano sin preparados panificables 58
 Galletas de avena, jengibre y canela sin mixes comerciales 196
 Galletas saladas tipo *cracker* sin preparados panificables 59
 Garbanzos con bacalao 154
 Garbanzos con espinacas 155
 Gazpacho de cerezas 130
 Gazpacho de fresones 130
 Gazpacho de melón 131
 Gazpacho de sandía 131
 Grisines de polenta sin preparados panificables 59
 Hamburguesa de garbanzos y quinoa 156
 Higos al roquefort 124
 Lasaña de verduras 145
 Lomo de cerdo al horno con salsa de naranja 181
 Lomo de cerdo con salsa de manzanas 181
 Macarrones de otoño 145
 Masa quebrada sin mixes comerciales 61
 Mejillones a la marinera 176
 Mejillones al vapor 174
 Mejillones con vinagreta 175
 Merluza a la vasca 173
 Milhojas de cangrejo 82
 Paella de arroz marinera 150
 Paella de quinoa y calamares 151
 Paletilla de cordero confitada con hierbas aromáticas 184
 Pan de cerveza 25
 Pan de harina de garbanzos 24
 Pan de molde con harina de mandioca sin mixes comerciales 30
 Pan de molde de trigo sarraceno y nueces 31
 Pan de pita 26
 Pan de pueblo sin mixes comerciales 32
 Pan de queso de oveja curado y trigo sarraceno 27
 Pan de queso parmesano 27
 Pan de Sant Jordi sin mixes comerciales 28
Panna cotta de naranja 203
 Pasta fresca sin huevo 138
 Patatas rellenas de setas y butifarra de *perol* 160
 Paté de anchoas 86
 Paté de brandada de bacalao 89
 Paté de champiñones 87
 Paté de mejillones 88
 Pepito de lomo 45
Picada 99
 Picatostes de polenta 141
 Pimientos del piquillo rellenos de rape y gambas 177
 Pizza de polenta 65
 Pizza margarita con harina Ceresin 64
 Polenta con verduras 141
 Pollo al limón 178
 Pollo Costa Brava 179
 Pollo de las islas Fidji 178
 Pollo relleno de aguacate y tofu con salsa agrídulce 85
 Potaje de alubias blancas con espinacas 154
 Relleno de beicon y queso 140
 Relleno de espinacas a la catalana 140
 Relleno de hortalizas 140
 Relleno de manzana caramelizada, cebolla confitada y pollo asado 139
 Relleno de merluza y mejillones 139
 Relleno de queso roquefort y nueces 140
 Relleno de setas y gambas 139
 Risotto de setas y calabacín 149
 Rollitos de col con mosaico de verduritas y tofu 86
 Rollitos primavera 161
 Salsa 4 quesos 111
 Salsa a la pimienta verde 121
 Salsa agrídulce 117
 Salsa al Cabrales 121
 Salsa al curri 119
 Salsa alioli sin huevo 117
 Salsa barbacoa 118
 Salsa bechamel exprés 110
 Salsa boloñesa 108
 Salsa chimichurri 118
 Salsa de aguacate 104
 Salsa de almendras 114
 Salsa de azafrán 113
 Salsa de crema de albahaca 109
 Salsa de escalonias caramelizadas 106
 Salsa de manzana y estragón 120
 Salsa de naranja 120
 Salsa de Oporto 119
 Salsa de queso o yogur 105
 Salsa de setas 111
 Salsa de tomate casera 108
 Salsa marinera 113
 Salsa pesto 110
 Salsa *puttanesca* 109
 Salsa romesco 112
 Salsa roquefort con nueces 105

Salsa verde 112
 Sándwich de beicon de 3 pisos 42
 Sándwich de hamburguesa de carne con piña 40
 Sándwich mallorquín 43
 Sándwich vegetal 42
 Setas en conserva 84
 Sofrito de cebolla y cebolla caramelizada 98
 Sofrito de tomate y cebolla 98
 Solomillo de cerdo al Cabrales 182
 Sopa de quinoa y verduras 137
 Sopa de trigo sarraceno y setas 137
 Tabule de mijo o quinoa 152
 Tacos mejicanos 67
 Tofu a la plancha con salsa de escalonias caramelizadas 85
 Tofu con setas en conserva y vinagreta 85
 Tofu rebozado con maíz tostado 84
Trinxat de la Cerdanya 163
 Truchas a la Navarra 177
 Turrón crujiente de chocolate 208
 Vasito de brandada de bacalao y crema de garbanzos 91
 Vasito de crema de berenjena 88
 Vasito de crema de pimientos 90
 Vasito de crema de queso y gelatina de frambuesas 210
 Vasito de crema de setas y gambas 91
 Vasito de humus de garbanzos 90
 Vasito de queso vegano, tomate y albahaca 92
Vichyssoise de manzana 134
 Vinagreta de frutos rojos 107
 Zanahorias de *fondant* 195

RECETAS VEGANAS

La leche, yogures y nata líquida se sustituirán por leche, yogur o crema de soja, mijo o arroz sin gluten y los quesos o crema de queso, por quesos o crema de queso veganos sin gluten.

Arepas sin mixes comerciales 22
 Arroz Basmati con pistachos y piñones 148
Baguettes con harina Ceresin 23

Berenjenas rellenas con verduras a la menorquina 158
 Bocaditos de guacamole y pepino 79
 Brocomole 157
 Calabacines rellenos de verduras 159
 Canapés de berenjena 37
 Canapés de escalivada 38
 Canapés de garbanzos 37
 Canapés de paté de champiñones 38
 Canapés de tomate y lechuga 36
 Caviar de berenjena o caviar de pobre 80
Coca de recapte 48
 Crema de champiñones 132
 Crema de guisantes 132
 Crema de lechuga 133
 Cucharita de garbanzos a la menta 81
 Cuscús de maíz con verduras 153
 Empanadas de verduras 57
 Ensalada de papaya con vinagreta de cerezas y crujiente de maíz 128
 Ensalada tibia de trigo sarraceno y champiñones 128
 Escalonias caramelizadas 80
 Galletas de avena, jengibre y canela sin mixes comerciales 196
 Garbanzos con espinacas 155
 Gazpacho de cerezas 130
 Gazpacho de fresones 130
 Gazpacho de melón 131
 Gazpacho de sandía 131
 Hamburguesa de garbanzos y quinoa 156
 Lasaña de verduras 145
 Masa quebrada sin mixes comerciales 61
 Pan de cerveza 25
 Pan de harina de garbanzos 24
 Pan de molde con harina de mandioca sin mixes comerciales 30
 Pan de molde de trigo sarraceno y nueces 31
 Pan de pita 26
 Pan de pueblo sin mixes comerciales 32
Panna cotta de naranja 203
 Pasta fresca sin huevo 138
 Paté de champiñones 87
Picada 99
 Picatostes de polenta 141
 Pizza margarita con harina Ceresin 64
 Polenta con verduras 141

Potaje de alubias blancas con espinacas 154
 Relleno de espinacas a la catalana 140
 Relleno de hortalizas 140
 Risotto de setas y calabacín 149
 Rollitos de col con mosaico de verduras y tofu 86
 Salsa agrídulce 117
 Salsa al curri 119
 Salsa barbacoa 118
 Salsa bechamel exprés 110
 Salsa chimichurri 118
 Salsa de aguacate 104
 Salsa de crema de albahaca 109
 Salsa de escalonias caramelizadas 106
 Salsa de manzana y estragón 120
 Salsa de naranja 120
 Salsa de Oporto 119
 Salsa de queso o yogur 105
 Salsa de setas 111
 Salsa de tomate casera 108
 Salsa marinera 113
 Salsa pesto 110
 Salsa romesco 112
 Sándwich vegetal 42
 Setas en conserva 84
 Sofrito de cebolla y cebolla caramelizada 98
 Sofrito de tomate y cebolla 98
 Sopa de quinoa y verduras 137
 Sopa de trigo sarraceno y setas 137
 Tabule de mijo o quinoa 152
 Tofu a la plancha con salsa de escalonias caramelizadas 85
 Tofu con setas en conserva y vinagreta 85
 Tofu rebozado con maíz tostado 84
 Turrón crujiente de chocolate 208
 Vasito de crema de berenjena 88
 Vasito de crema de pimientos 90
 Vasito de crema de queso y gelatina de frambuesas 210
 Vasito de humus de garbanzos 90
 Vasito de queso vegano, tomate y albahaca 92
Vichyssoise de manzana 134
 Vinagreta de frutos rojos 107