



ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE  
CASTILLA – LA MANCHA  
Apartado de Correos 680  
02080 ALBACETE

---

# ASOCIACION DE CELÍACOS DE CASTILLA-LA MANCHA

RECETAS DE COCINA TRADICIONAL  
CEDIDAS Y ELABORADAS POR DÑA. MARIANA MARTÍ  
MEGIAS.

## TALLER DE COCINA

ALBACETE, OCTUBRE DE 2.005

---

## **MASA QUEBRADA**

Ingredientes:    100 gr. mantequilla  
                      2 yemas de huevo  
                      3 cucharadas de agua fría  
                      2 cubitos de hielo  
                      200 gr. de glutestop  
                      Sal

Este tipo de masa sirve para forrar moldes de tartaletas y quiché.  
En caso que se utilice para pasta dulce en vez de poner sal, se le añade una cucharadita pequeña de azúcar.

Se pone en un bol la mantequilla, la yema de huevo y una pizca de sal, el agua y los cubitos de hielo. Se amasa con la mano durante 10 o 12 minutos se le va añadiendo el glutestop poco a poco hasta conseguir una masa homogénea que podamos extender con el rodillo y forrar el molde el cual hemos untado de mantequilla previamente.

## **QUICHÉ (para 8 personas)**

Ingredientes: - masa quebrada (ver receta)

Para el relleno:

150 gr. de jamón York  
200gr de queso gruyere  
50 gr. de bacón  
1 tarrina de nata de 25 gr.  
6 huevos  
Pimienta

Untamos un molde con mantequilla y lo forramos con la masa quebrada.  
En un bol batimos los huevos con la pimienta, le añadimos la nata y el queso y el jamón, el cual anteriormente lo habremos cortado en trozos pequeños.  
Removemos todo y se lo añadimos al molde que tenemos preparado con la masa quebrada.  
Lo introducimos en el horno durante 25 minutos.

## **EMPANADA (Para 4 personas)**

Ingredientes: 1 vaso de vino blanco (tamaño de vino)  
1 vaso aceite  
1 vaso de leche  
Sal  
2 gaseosas completas  
1 huevo  
450 gr. de glutestop

Para el relleno:

½ Kg. de cebolla frita  
½ Kg. de tomate frito  
¼ Kg. de atún  
2 huevos  
Pimiento morrón

Se juntan todos los ingredientes y se pone la harina poco a poco, trabajándola bien. Se extiende la masa con el rodillo y se forman las empanadas.

A continuación se le añaden los ingredientes y se forman las empanadas untándolas con huevo batido. Se meten en el horno medio mas bien fuerte durante algo más de media hora.

## MAGDALENAS

Ingredientes: 6 huevos  
400gr. de azúcar  
¼ l. de leche  
¼ l. de aceite  
200 gr. de maicena  
250 grs. de glutestop  
3 gaseosas  
Ralladura de limón

Se baten los huevos con el azúcar y la ralladura de limón, una vez que están bien batidos se le añade la leche, el aceite y poco a poco se le añade la maicena y a continuación se le añaden la gaseosas y a continuación se le va añadiendo el glutestop pasándolo por un tamiz, (al añadir esto último la masa se pondrá dura y espesa).

Se cuecen a horno medio.

---

## **TORTA DE LLANDA**

Ingredientes: 4 huevos  
¼ Kg. de azúcar  
¼ l. de leche  
150 grs. de aceite  
150 grs. de maicena  
60 grs. de glutestop  
Ralladura de limón  
2 gaseosas completas

Se baten los huevos con el azúcar y la ralladura de limón, una vez batidos se le añade la leche y el aceite, las gaseosas completas, la maicena y el glutestop pasándolo por un tamiz o colador (veremos que esta masa se queda mas blanda que la de las magdalenas).

Se unta un molde con bastante mantequilla y un poco de harina, echamos la masa y lo metemos en el horno flojo durante  $\frac{3}{4}$  de hora.

---

## **TARTA DE CHOCOLATE Y CREMA**

### Ingredientes

para el bizcocho: 6 huevos

200 grs. de azúcar

175 grs. de maicena

25 grs. de glutestop

Para el relleno: 4 yemas de huevo

50 grs. de maicena

½ l. de leche

100 grs. de azúcar

Corteza de limón

Canela

2 tabletas de chocolate puro

½ l. de nata líquida para montar

Para el almíbar: ½ l. de agua

200 grs. de azúcar

1 copa de coñac u otro licor

½ cucharada de Nescafé

Para hacer el bizcocho se baten las claras a punto de nieve y se le añade el azúcar continuando batiendo.

En un cuenco aparte se baten las yemas y se las vamos mezclando con las claras muy lentamente. A continuación vamos incorporando la harina pasándola por un colador y vamos envolviéndolo todo con mucha lentitud, de fuera hacía dentro.

Untamos un molde con mantequilla y un poco de harina y lo metemos en el horno flojo durante algo más de media hora.

Para el relleno de la tarta, ponemos la leche en el fuego con el azúcar, la corteza de limón y la canela. Separamos las claras de las yemas y estas últimas las batimos, incorporándolas a la leche poco a poco y removiendo sin parar a continuación disolvemos la maicena en un poco de agua y se lo añadimos hasta que espese removiéndolo sin parar.

El chocolate lo ponemos a deshacer en un cazo con leche.

La nata la ponemos en la batidora para montarla y cuando ya esta casi montada se le añaden 2 cucharadas soperas de azúcar.

Para montar la tarta cortamos el bizcocho en tres capas y ponemos una capa la cual le vamos echando unas cucharadas de almíbar para ir remojándolo. A continuación se le echa la crema pastelera (una capa gruesa) y opcional se le puede añadir almendra molida. Ponemos otra capa de bizcocho y le añadimos también el almíbar y le ponemos una capa de chocolate y otra capa

guesa de nata. Tapamos con la capa que nos queda de bizcocho mojándolo con el almíbar y cubrimos con chocolate o crema según nos guste y decoramos.

Esperamos que os guste, y que os aproveche

UN SALUDO.