A COZINHA SEM GLÚTEN DE REJANE REIS

Bolos Biscoitos Pães Salgados Tortas



A COZINHA SEM GLÚTEN DE REJANE REIS

Rejane Reis mora em Dourados (MS) e faz parte da Associação de Celíacos do Mato Grosso do Sul - **ACELBRA-MS**. Divulga suas receitas nas comunidades do Orkut e grupos do Facebook.

Com vários celíacos na família, Rejane precisou adaptar receitas e descobrir novos ingredientes que mantivessem o sabor das preparações. Ela agora divide conosco o que aprendeu e inventou.

Fotos: Rejane Reis
Diagramação: Raquel Benati
Publicação: ACELBRA-RJ

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Rio de Janeiro (ACELBRA-RJ)

www.riosemgluten.com
2011

ÍNDICE

Dicas da Rê 1
Biscoito de Milho 2
Bolo de Chocolate dos Reis 3
Bolo Recheado 5
Bolo de Iogurte 6
Bolo Rejane 7
Bolo de Festa I 8
Bolo de Festa II 9
Bolo de Inhame com Banana 10
Cachorro Quente de Assadeira 11
Macarrão na Panela de Pressão 12
Pão de Leite 13
Fatias Húngaras 15
Pão Fofinho 16
Torta Salgada Rápida 17
Waffle Bacana 18

DICAS DA RÊ :

1- Ao rechear bolos sem glúten, não molho a massa, pois isso vai deixá-los solados e pesados.
2- Tiro a pele das gemas para fazer recheios e coberturas.
3- Eu uso batedeira ou liquidificador para fazer os bolos: bato muito bem sempre os ovos/açúcar/óleo e depois destes bem batidos, acrescento os demais ingredientes.
4- SEMPRE coloco o fermento químico (Royal) por último: uma leve batida, incorporou, esta pronto!!!
5- Só ligo o forno quando coloco a assadeira dentro do forno para assar (sempre temperatura média n°3).
6- Só depois de meia hora que o bolo está asssando é que arrisco abrir o forno. Gosto de colocar a mão em cima do bolo, no centro deste, sentindo com a mão se está firme. Se estiver, está assado! Também pode-se fazer o teste do palito - saiu limpo, está assado.
7- Os ingredientes para fazer os bolos podem estar gelados ou em temperatura ambiente.
8- Digo o mesmo das farinhas preparadas, que guardo em FREEZER. Tiro somente quando vou começar a selecionar os ingredientes para fazer um bolo. Coloco tudo em cima da mesa e já começo.

QUANDO VOU FAZER UM BOLO RECHEADO

Gosto de fazer a massa 1 dia antes, ASSO e guardo ele bem tampado com um guardanapo de pano(dentro do próprio forno). No outro dia, o dia da festa, eu recheio e cubro.

Pico a fruta escolhida e reservo. Faço o recheio escolhido, reservo também. Gosto de cortar bolo em 2 camadas , uso faça de pão, isto quando o bolo não é baixo (o bolo de iogurte, para se ter uma noção, dá 2 recheios,). Coloco o recheio morno (creme), por cima a fruta escolhida. GOSTO de passar uma fina camadinha de chantili, e devolvo o disco do bolo que cortei - faço isso por duas vezes.

Por último a cobertura, bato o chantili e confeito e decoro a gosto.

Depois do bolo Recheado, este deve gelar no mínimo por 2 horas antes de ir à mesa. O bolo sempre deve ser guardado em geladeira. Eu uso vasilha de tuperware com tampa (não passa e nem pega cheiro de geladeira).

PRINCIPAIS PRODUTOS E MARCAS:

Creme de arroz - Yoki
Farinha de arroz - Sabor Verde
Fécula de batata - Sabor Verde
Polvilho doce - Donana ou Julia
Amido de milho - Maizena
Chocolate em pó - Dr. Oetker, Mavalério, Nestlé
Leite em pó - Italac ou Itambé

Coco ralado - Flococo (Sococo)
Chantily - Amélia ou Vigor
Leite condensado - Nestlé ou Itambé
Creme de leite - Nestlé ou Itambé
Óleo de soja - Sadia
Margarina - Qually ou Doriana
Fermento químico - Pó Royal

BISCOITOS DE MILHO

Ingredientes
2 ovos
2 e ½ xícaras de fubá
2 e ½ xícaras de polvilho doce
1 e ½ xícaras de açúcar
½ colher de sopa de fermento em pó
1 xícara de margarina

Amasse tudo até formar uma massa homogênea. Se for preciso, coloque mais polvilho doce, porém com calma, até desgrudar das mãos.
Faça cordões finos e modele rosquinhas.
Leve para assar em forno médio, pré-aquecido.

Outra opção:
Substituir a margarina por manteiga e acrescentar erva-doce, dá um sabor delicioso!

Obs: esses biscoitos podem ser feitos à mão ou na máquina de moer, com adaptador para bolachas na frente.








BOLO DE CHOCOLATE DOS REIS
(sem lactose)





Farinha Preparada:
3 xícaras de farinha de arroz
1 xícaras de fécula de batata
½ xícara de polvilho doce

Este bolo não precisa de batedeira, use só uma tigela.
Coloque nela (nesta ordem):
3 ovos
1 xícara de açúcar
1 xícara de achocolatado
1 xícara de creme de arroz
1 xícara de farinha preparada (farinha de arroz/polvilho doce/ fécula de batata)
1 xícara de água fervendo (e não fervente - tire do fogo e coloque direto na massa)
½ xícara de óleo

Misture tudo muito bem para a adição do próximo ingrediente (coloque os ovos e bata; o açúcar e misture; o achocolatado e mexa bem e assim até o fim - só coloque o ingrediente seguinte depois de bem mexido o anterior). Então, junte 1 colher de sopa de fermento químico em pó (tipo Royal). Forma untada (nº 03) e polvilhada com farinha sem glúten.

Forno médio (180ºC) : assar por 25 min - faça o teste do palito e se tiver assado tire imediamente. Se assar demais pode ficar ressecado.

Este bolo rende em 20 cupcakes na forma marca Gourmet Meister.



Sugestão de Recheio e Cobertura:

1 xícara de açúcar
2 xícaras de leite
1 xícara de achocolatado
2 colheres (sopa) de margarina
2 colheres (sopa) de amido de milho

Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar.
Rechear o bolo ainda morno com essa mistura quente.

Cobertura:

½ xícara de açúcar
2 xícaras de leite
1 xícara de achocolatado
2 colheres (sopa) de margarina
2 colheres (sopa) de amido de milho
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite sem soro

Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar.
Cobrir o bolo e confeitar.











BOLO RECHEADO

MASSA:
2 gemas
4 claras em neve
3 colheres (sopa) de manteiga
2 xícaras (chá) de açúcar
1 e ½ xícaras (chá) creme de arroz
1 e ½ xícaras (chá) de farinha preparada
1 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de fermento royal

Modo de fazer:
Faça a massa do bolo, batendo as gemas com o açúcar e a manteiga, até virar um creme claro e fofo. Depois acrescente o leite, a farinha preparada e as claras em neve. Por último, coloque o fermento. Unte a forma e coloque o creme (cobertura), ajudando a espalhar a massa com uma espátula ou colher.

CREME:
1 litro de leite
1 colher (sopa) de manteiga
4 colheres (sopa) de açúcar
4 colheres (sopa) de maisena
2 gemas

Modo de fazer: Leve ao fogo até engrossar, depois coloque o creme sobre a massa ainda CRUA do bolo. Coloque por cima 1 pacote de coco ralado. Regar com 1 lata de leite condensado e levar para assar em forno quente.

Dicas:
Deixe todos os ingredientes prontos, em cima da mesa, inclusive a batedeira, e PARE!
Primeiro Passo: levar o creme ao fogo, até engrossar. Depois de pronto, reserve.

Pegue a a batedeira e bata as claras em neve e reserve. Bata o açúcar, gemas, manteiga. Em seguida, junte o leite e a farinha. Depois de batido, desligue a batedeira e acrescente as claras. Mexa delicadamente e coloque por último, o fermento. Despeja a massa em forma retangular 40x30cm, untada (manteiga/farinha preparada) . Por por cima da massa, coloque o creme, o coco e o leite condensado. Asse em forno quente por 45 minutos!






BOLO DE IOGURTE

Ingredientes:
5 ovos
1 copo de iogurte natural
1 copo de óleo (não muito cheio)
1 copo de creme de arroz
1 e ½ copos de farinha preparada
2 copos de açúcar
1 colher (sopa) de fermento royal

Bater tudo no liquidificador. Forma untada com manteiga e enfarinhada com farinha preparada. Assar em forno médio.

Obs: o copo medida é o de iogurte.

Esse bolo é a base para muitos bolos recheados e tortas.
Também pode ser feito mesclado com chocolate.



Sugestão de Recheio

CREME:
½ litro de leite
2 colheres de sopa de maisena
1 lata de leite condensado
1 colher de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de chocolate em pó
2 colheres de sopa de açúcar
1 gema

Levar ao fogo até engrossar. Tire do fogo e adicione 1 lata de creme de leite (sem soro). Em seguida coloque 100 grs de chocolate ao leite picado (sem glúten - Harald) e mexa rapidamente até dissolver. Espere esfriar bem e bata na batedeira. Vai ficar parecendo mousse.



BOLO REJANE
(sem lactose)

Ingredientes
3 ovos
1/2 xícara (chá) de óleo
1 e ½ xícara (chá) de açúcar
1 e ½ xícara (chá) de leite Sollys (soja) laranja *
1 xícara (chá) de creme de arroz
1 e ½ xícara (chá) de farinha preparada sem glúten
1 colher (sopa) de fermento em pó

Bater tudo no liquidificador, a massa fica líquida, porém grossinha. Untar a forma e polvilhar com farinha preparada, Assadeira redonda média. Só ligar o forno no momento de assar. O bolo assa em 40 min.

Obs: já fiz a mesma receita com Sollys (soja) de abacaxi e com leite de vaca e todos foram aprovados.

**** Nestlé - bebidas de soja de outras marcas não deram o mesmo resultado.***

Recheio e Cobertura

Recheio:
500 ml de leite
½ lata de leite condensado
2 colheres de sopa de açúcar
½ colher de sopa de manteiga
1 pacote de coco ralado
2 colheres de sopa de maisena
Levar ao fogo até engrossar.

Depois de dividir o bolo ao meio, acrescente o recheio todo. Acrescente em cima do recheio castanhas do Pará trituradas. A castanhas é opcional ou acrescente frutas, nozes, etc.

Cobertura:
Bata uma caixinha de chantili Vigor em batedeira e acrescente um pouquinho de leite Sollys de laranja, para dar sabor.



BOLO FESTA I
(sem lactose)

Ingredientes
3 ovos
2 xícaras (chá) de creme de arroz (1 caixa)
½ xícara (chá) de óleo
1 e ½ xícaras (chá) de açúcar
1 e ½ xícara (chá) de leite de soja Sollys de laranja *
1 colher (café) de maisena
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:
Bater em batedeira: primeiro os ovos, açúcar e o óleo, depois acrescente o restante dos ingredientes e por último o fermento. Assar em forma untada, ou passar papel manteiga. Assar em forno médio.



Ele é ótimo em qualquer ocasião, simples no café da manhã ou recheado, recheios e cobertura a gosto.
Tem um cheiro e um sabor maravilhoso !

**** Nestlé - bebidas de soja de outras marcas não deram o mesmo resultado.***

BOLO FESTA II
(sem lactose)



Ingredientes
3 ovos
2 xícaras (chá) de creme de arroz (1 caixa)
½ xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de Sollys Abacaxi (leite de soja)*
1 colher (café) rasa de maisena
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo
Bater tudo no liquidificador. Assar em forma untada, ou passar papel manteiga.

**** Nestlé - bebidas de soja de outras marcas não deram o mesmo resultado.***
Forma redonda pequena 25x25cm
Forma retangular pequena 30x20cm



Recheio:
½ litro de leite
1 lata de leite condensado
2 pacotes de coco Flococo
1 colher(sopa) de manteiga
2 colheres de açúcar
2 colheres (sopa) de maizena
1 gema

Colocar todos os ingredientes numa panela e levar ao fogo. Quando desprender do fundo, tire do fogo e acrescente 1 lata de creme de leite (sem soro).

BOLO DE INHAME COM BANANA

Ana Paula Coelho

1 receita de **Bolo de Iogurte** (sem o iogurte e com as claras batidas em neve com 1 pitada de sal)
5 inhames médios
5 bananas médias (d'agua, prata, caturra, nanica)
canela em pó à gosto (colocar na massa e também polvilhar depois do bolo pronto)

Pegue 5 inhames médios, descasque e cozinhe em água suficiente para cobri-los. Quando estiverem molinhos, bata no liquidificador com um pouquinho da água do cozimento. Fique atenta e observe se ele fica cremoso, com a textura parecida com o iogurte, nem muito grosso nem aguado. Se precisar vá colocando a água do cozimento.

Com essa mistura dá para fazer uns 2 bolos, pelo menos. Agora é só substituir a medida do iogurte pelo inhame. Se precisar de mais líquido na massa, coloque um pouquinho de água pura.
Depois da massa misturada, coloque as bananas picadas em cubinhos, a canela em pó à gosto e por último as claras em neve e o fermento. Asse em forma retangular média.







CACHORRO QUENTE DE ASSADEIRA

Recheio:
3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola picada
2 tomates picados
2 dentes de alho picados
300g de salsicha em tiras no sentido do comprimento
1 lata de molho de tomate pronto
1 colher (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de cebolinha picada
orégano
200 g mussarela ralada ou fatiada
Requeijão cremoso ou maionese a gosto

Massa:
4 ovos
2 copos (tipo americano) de leite
½ copo (tipo americano) de azeite
1 xícara de farinha preparada sem glúten
1 xícara de creme de arroz
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa, cheia) de maisena
sal e orégano
1 pitada de nos moscada
1 colher (café) de fermento em pó

Montagem: (arrumar nessa ordem)
- coloque metade da massa
- recheio frio
- salpique requeijão ou a maionese
- distribua a mussarela
- coloque o restante da massa

Para o recheio, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho, até dourar. Coloque o tomate, espere dar uma murchadinha, junte a salsicha. Coloque o molho de tomate, o tempero pronto, a salsinha, a cebolinha e o orégano. Deixe cozinhar por 5 minutos. Reserve e deixe esfriar.

Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador até misturar bem. Coloque primeiro os líquidos.

Forma untada e enfarinhada. Forno preaquecido a 200 graus.
Asse por 40 minutos, aproximadamente.
Faça o teste do palito.








MACARRÃO NA PANELA DE PRESSÃO

Refogue numa panela de pressão de 4,5 litros:
Carne moída (temperada a gosto) ou
linguiça calabresa...
cebola picada
pimentão picadinho(se gostar)
milho verde a gosto
azeitona picada a gosto

Acrescente a esse refogado:
1 Sachê de molho de tomate(340gr) e acrescente
4 medidas do sachê de água fria
1 lata de creme de leite
1 copo de requeijão cremoso
1 pacote de macarrão sem glúten tipo penne (500 grs).

Coloque o macarrão cru na água fria (não tenha medo, dá certo !), prove o sal e os temperos, mexa e tampe a panela.
Qaundo atingir pressão e começar a chiar, deixe cozinhar por 5 min e pronto !
Deixe a pressão sair, abra, mexa e prove !
O macarrão ficará "aldente", o molho parece que fica líquido, mas ele engrossa conforme vai esfriando.

Ps: dependendo do macarrão pode ser que seja preciso mais alguns minutinhos, mas normalmente são apenas 5 min. !
Para os que não podem usar leite, também dá certo fazer sem o creme de leite e o requeijão.

Bom Apetite !



Massa básica para muitas receitas : pães, pães recheados, roscas doces, tortinhas, mini-pizzas e o que mais a criatividade permitir.

PAO DE LEITE

(Rita Bello)

Num recipiente misture:
1 e ½ xícara (chá) de polvilho doce
1 e ½ xícara (chá) leite em pó
1 xícara (chá) de farinha de arroz
1 colher de sopa rasa de açúcar
1 sache de fermento biológico para pão
Deixe descansando.

Enquanto isso leve ao fogo:
300ml de água
6 colheres de sopa de polvilho doce
Vá mexendo sempre até formar uma goma transparente, desligue o fogo e reserve.

Faça um buraco no meio daquela mistura que estava descansando e coloque:
1 colher de sopa de sal
2 ovos
3 colheres de sopa de óleo
1 colher de sopa de margarina

Misture bem, coloque a goma reservada, ainda quente e vá amassando com as mãos,é preciso colocar mais ou menos 1 xícara de farinha de arroz até obter uma massa lisa ,(parecida com a de trigo) macia e sem grudar nas mãos.


























Maravilhas feitas com a receita do Pão de Leite

FATIAS HÚNGARAS

A Receita Básica da massa é a do **Pão de Leite** da Rita Bello.

Faça um rolo com a massa, abra sobre uma mesa polvilhada com farinha de arroz, até formar um retângulo de 3mm de espessura. Espalhe o recheio, enrole como rocambole e corte em fatias de 2 cm de largura.

Coloque em assadeira polvilhada com farinha de arroz (não precisa untar). Deixe crescer.
Coloque uma bolinha num copo com água e quando ela subir, as fatias estarão crescidas.

Levar para assar em forno quente, até ficarem meio douradas.

Retire, regue com a calda, espere esfriar e sirva.
Esta receita rende 20 Fatias Húngaras.

Recheio:
½ xícara (chá) de manteiga
½ xícara (chá) de açúcar
1 pacote de coco ralado
Num recipiente, misture todos os ingredientes e aplique.

Calda:
½ xícara (chá) de açúcar
1/2 ½ vidro (100ml) de leite de coco
Num recipiente, misture os dois ingredientes e aplique.













PÃO FOFINHO
SEM GLÚTEN E SEM LEITE

(Sandra Pereira da Silva)

Ingredientes

3 ovos
3\4 de xícara de água
1 colher de chá de CMC (Arcolor)
1 colher de chá de sal (rasa)
1 colher de sopa rasa de açúcar
1 colher de chá de fermento biológico seco para pão
1 colher de chá de fermento Dr. Oectker (faz diferença, ele só age no forno)
1xícara de farinha de arroz
1xícara de polvilho azedo
½ xícara de polvilho doce
2 colheres de chá de vinagre
4 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

Bater na Batedeira ou na mão com colher de pau, todos os ingredientes, inclusive o fermento para pão. Depois que a massa estiver lisa, acrescente o fermento Dr.Octker e misture com a colher. Distribua em forminhas de empadinhas.
Pode colocar recheio: eu coloquei linguiça triturada com requeijão em alguns e pedacinhos de goiabada e requeijão em outros. Deixe crescer em local abafado por uns 20 minutos. Depois coloque para assar na temperatura mais baixa do forno. Após 15 minutos aumente a temperatura para aquela que você usa normalmente para assar pão e deixe terminar de assar por mais uns 20 ou 30 minutos.







TORTA SALGADA RÁPIDA

MASSA
1 xícara de chá de óleo
2 xícaras de chá de leite
3 ovos
1 xícara de creme de arroz
1 xícara de farinha preparada
sal a gosto
1 colher de sopa de fermento químico

RECHEIO
tomate e cebola picadinhos, orégano, sal, presunto, queijo, orégano, etc. Fique a vontade! Dê um toque com molho de tomate na opção acima... fica uma delícia! Ótimo também com catupiri, ricota...

Bater no liquidificador os ingredientes da massa. Untar uma forma com manteiga e polvilhar farinha preparada. Colocar metade da massa e o recheio. Completar com a massa.

Depois de assada regue com azeite.

Muito fácil de fazer...quando não se tem tanto tempo para cozinhar... simples, rápida e gostosa !







WAFFLE BACANA

2 ovos
1 e ½ xícara de (chá) de polvilho azedo
4 colheres de farinha de arroz
4 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de leite
1 colher(café) rasa de sal

Bater tudo no liquidificador ou com um fuê. A massa pode ser usada imediatamente ou guardada em geladeira. A massa gelada é melhor, pois os waffles ficam mais crocantes.

Obs: mais branco fica mas macio, mais dourado, fica mais crocante! O ponto é o gosto de cada um, aqui em casa costumamos deixar uns 4 min.

Receita testada em diversos tipos de máquina (Britânica, Black&Decker, Funkitchen).

** A receita original é de Luiz Queija e eu fiz modificações.*











Na Black&Decker



Na Britânia