

Massimo Longo
Traducido por Mariano Donato



Cocinando por amor

Sin gluten – sin mezclas preparadas
Sin complicaciones

Todos los trucos para solucionar problemas en la cocina
10 recetas difíciles, realizadas de forma rápida y sencilla



Massimo Longo E Maria Grazia Gullo
Cucinare Per Amore

«Tektime S.r.l.s.»

Gullo M.

Cucinare Per Amore / M. Gullo — «Tektime S.r.l.s.»,

En este libro culinario encontrarás 10 recetas y 2 recetas de coberturas, todas ellas fáciles de preparar. Me he centrado en el resultado: aquí sólo encontrarás platos de primera calidad, ya que he dejado fuera cualquier receta mediocre de dudosa realización, como las que a veces aparecen en ciertos libros culinarios. Además, puedes recibir ayuda en la preparación de estos platos a través de la mensajería de Facebook; sólo tienes que remitirme cualquier duda o problema que tengas a la dirección que aparece al final del libro. Todas mis recetas no contemplan el uso de mezclas de harina preparadas, ya que la mayoría de las veces no contienen ingredientes genuinos. Sólo utilizaré harinas puras y naturales, y revelaré todos los secretos que suelen dificultar la elaboración de platos sin gluten. En este libro culinario encontrarás 10 recetas y 2 recetas de coberturas, todas ellas fáciles de preparar. Me he centrado en el resultado: aquí sólo encontrarás platos de primera calidad, ya que he dejado fuera cualquier receta mediocre de dudosa realización, como las que a veces aparecen en ciertos libros culinarios. Además, puedes recibir ayuda en la preparación de estos platos a través de la mensajería de Facebook; sólo tienes que remitirme cualquier duda o problema que tengas a la dirección que aparece al final del libro. Todas mis recetas no contemplan el uso de mezclas de harina preparadas, ya que la mayoría de las veces no contienen ingredientes genuinos. Sólo utilizaré harinas puras y naturales, y revelaré todos los secretos que suelen dificultar la elaboración de platos sin gluten. Ni siquiera te darás cuenta de que estarás comiendo sin gluten: Te garantizo que no le creerás a tu paladar. ¿Por qué? Porque yo mismo no soy intolerante al gluten. Me hice cocinero sin gluten por amor. Cocino para mi mujer, que es intolerante al gluten desde hace muchos años, para aportarle el sabor original de los productos de nuestra región, Sicilia. Incluso si no eres intolerante al gluten, pero quieres sorprender a tu pareja o a tus sobrinos con un plato sabroso, ¡has encontrado el libro adecuado! Está dirigido a todos aquellos que, como yo, no tienen tiempo que perder pero no quieren renunciar a las delicias culinarias. Aquí no encontrarás complicadas preparaciones, extraños sistemas de medición o largos tiempos de fermentación. Para todos aquellos que dicen "¿por qué no puedo hacerlo yo?": Yo solía ser uno de esos a los que cocinar

sin gluten les parecía imposible. Olvídate de todo eso de que se ve bien por fuera, pero es asqueroso por dentro. Puedo garantizar que mis platos son fantásticos tanto por dentro como por fuera. No soy chef, pero de mayor trabajé durante varios años en una pastelería como ayudante. Gracias a mi pasión, he conseguido robar todos los secretos de una tradición culinaria tan increíble como la siciliana. Por lo tanto, no espere en mis platos esos adornos típicos de la cocina estrellada de moda. En su lugar, sólo encontrarás platos sanos y deliciosos salidos directamente de la cocina de la abuela. El libro está organizado en formato imprimible A4 para que pueda imprimirlos y adjuntarlos a su propio libro de cocina personal.

© Gullo M.
© Tektime S.r.l.s.

Massimo Longo
Traducido por Mariano Donato

Cocinando por amor
Sin gluten – sin mezclas preparadas

Sin complicaciones

Todos los trucos para solucionar problemas en la cocina

10 recetas difíciles, realizadas de forma rápida y sencilla
No pase por alto este punto. Lea atentamente antes de comenzar cualquier receta.

Sólo algunas palabras antes de empezar a leer el libro.

Está dividido en dos secciones. La primera consiste en una serie de recetas con sus respectivas imágenes que pueden ser útiles cuando se sigue una receta por primera vez. Debido al espacio limitado, he tenido que hacer un resumen de los pasajes.

En cambio, en la segunda parte encontrarás la receta completa y algunos consejos para un éxito seguro. La receta será más esquemática y sin fotos para que podáis imprimirlas y adjuntarlas a tu portfolio personal.

Para todos aquellos que se acerquen por primera vez a la cocina sin gluten, mi consejo es que no se desanimen: son recetas fáciles y "sin complicaciones". Sólo les recomiendo que se atengan estrictamente a las indicaciones de las harinas sin gluten porque, a diferencia de las harinas normales, éstas interactúan con los demás ingredientes de forma diferente. Un solo cambio y la receta resulta incomible.

Las harinas e ingredientes extra se eligen entre los que están garantizados como libres de gluten. No hay diferencia entre las distintas marcas de harina, basta con utilizar las que tengas disponibles en casa. Sin embargo, es importante que la harina de arroz sea extremadamente fina, de lo contrario el plato se pegará al paladar y sentirás pequeños granos en la boca.

Ten cuidado con los líquidos: cuando los añadas en la batidora, puede que parezcan poco, pero no te dejes engañar. Las harinas sin gluten tardan mucho en absorber los líquidos. Más de una vez, al principio de mi viaje culinario sin gluten, me confundí y añadí más líquidos de los necesarios, convirtiendo la masa en un fango, y comparado con las masas normales, apenas hay vuelta atrás. Además, la masa que a veces puede parecer demasiado blanda, mejora después del leudado, lo que te permitirá trabajar la masa.

En la cocina sin gluten, no tengas miedo de ensuciarte las manos: como ya he dicho, este tipo de masa siempre tiende a ser más suave. Puedes ayudarte con harina fina de arroz o con aceite. Además, no pierdas demasiado tiempo en intentar que tus creaciones sean lo suficientemente bonitas: ya aprenderás a elaborarlas. Cuando se cocinen, tomarán una forma mejor de lo que parece. No tomes como referencia las masas de la cocina tradicional. De hecho, con la misma densidad, una masa sin gluten resultaría incomible.

Para algunas masas se recomienda utilizar aceite de semillas al crear las formas. Esto evita que la masa se agriete durante el leudado y que se torne negra si la freímos.

A pesar de las diversas fuentes en línea que indican que hay que dejar reposar la masa, en realidad aconsejo no hacerlo: de hecho, no hay red glutínica.

El proceso de fermentación es especialmente difícil cuando se trata de masas sin gluten. Éstas necesitan un "impulso" adicional. Por lo tanto, aconsejo no sustituir los siguientes métodos de leudado por los métodos tradicionales ya preparados, como el uso de sobres de levadura instantánea. La primera receta que encontrarás es la de los poolish. Es la receta que realmente ha mejorado mi forma de cocinar. Es la base de todas las recetas. Puede variar de una receta a otra, pero el procedimiento seguirá siendo el mismo.

¡Cuidado al utilizar la mágica goma xantana! Es cierto que es esencial para la realización de algunas recetas, pero también es cierto que debe utilizarse con cuidado. No es un ingrediente mágico. Demasiada cantidad hace que la masa sea demasiado dura o gomosa; en cambio, muy poca cantidad hace que la masa sea inmanejable. Por ejemplo, se utiliza tan poco como cuando se hacen galletas, ya que las hace muy gomosas, incluso en dosis mínimas.

Un último consejo sobre cómo encontrar las harinas. Si no las encuentras en tu tienda, siempre puedes comprarlas en una de las grandes tiendas en línea o en una tienda virtual. Esto te ayudará a ahorrar algo de dinero. Sólo asegúrate de utilizar métodos de pago que garanticen la llegada de tu pedido.

Copyright © 2019 M. Longo

La imagen de la portada y los gráficos fueron creados y editados por Massimo Longo y Lucia Longo

Todos los derechos reservados.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.