BASE SIN GLUTEN

LIBRO DE RECETAS

PRODUCTO CHILENO

CERTIFICADO LIBRE DE GLUTEN

+56 9 6677 8450

productos_bioterra_chile

RECETA PAN CASERO

INGREDIENTES:

- 2 1/2 (300gr) Base sin Gluten para PAN BioTerra
- 1 1/2 cucharadita levadura
- 2 cucharaditas azúcar
- 1/2 cucharadita sal o sal a gusto
- 4 cucharadas aceite
- 300 ml agua tibia

BASE SIN GLUTEN PARA PAN

PREPARACIÓN:

1. En una taza juntar Levadura, azúcar, 1/3 del agua tibia y dejar leudar.

2. En un bowl juntar Base sin gluten, sal, aceite, levadura fermentada y mezclar.

3. Ir incorporando con movimientos envolventes el resto del agua de forma parcializada hasta lograr una consistencia semi sólida y homogénea.

4. Dejar leudar a temperatura ambiente por 30 minutos.

5. Pre calentar el horno y aceitar la lata.

6. Con 2 cucharas siempre mojadas tomar porciones de la masa y darle forma, ubicarlas en la lata aceitada. (Evitar usar las manos a menos que estén mojadas).

7. Cocinar por 40 minutos a 150 °c, prender el grill a los 15 minutos y dejar activo.

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

PANQUEQUE DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- 3/4 taza Base sin Gluten para PAN BioTerra
- Verduras de preferencia cortadas en tiritas o rayadas delgada.
- Zanahoria - acelga - espinaca - apio - zapallo italiano - morrón - ajo - porotos verdes - repollo - entre otros.
- Aliños (sal, aceite, piminenta, merkén)
- Agua fría 2 a 3 tazas.
- Aceite

BASE SIN GLUTEN PARA PAN

PREPARACIÓN:

1. En un bowl juntar todas las verduras, aliñar y agregar harina y revolver hasta obtener mezcla homogenea.

2. Agregar agua de a 1 taza a la vez y revolver.
Esperar unos minutos para dejar que la harina aglutine la mezcla.
Revisar aliño y cantidad de verduras en la mezcla y agregar si falta.

3. Una vez que el agrutinamiento finalice revisar el agua y agregar de a poco hasta obtener una mezcla final que tenga consistencia espesa y pegadiza al tacto.

4. Calentar un sarten con aceite cubriendo la base. Poner sobre el aceite caliente una porción de mezcla (cucharada o cucharón) y aplastar hasta lograr un panqueque de grosor a gusto del cocinero.

5. Cocinar/tostar por ambos lados dando vuelta la masa hasta que el panqueque esté tostado.

Lista para servir y acompañar con salsa de soya o salsa agridulce

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

MASA DE PIZZA

INGREDIENTES:

- 250 gr Base sin Gluten para PAN BioTerra
- I ½ cucharadita levadura en polvo (10 gr)
- 8 gr azúcar (1/2 cucharadita)
- Sal a gusto
- 30 cc aceite (3 cucharadas)
- 250 cc agua tibia
- Salsa de tomate, oréganos, ajo y cualquier especia para aliñar la masa.

BASE SIN GLUTEN PARA PAN

PREPARACIÓN:

1. En un bowl preparar levadura en polvo agregando azucar y un poco de agua tibia. Dejar leudar entre 5 a 8 min.

2. En otro bowl mezclar harina y levadura ya subida, aliñar a gusto con sal y cualquier otro agregado. Añadir el resto del agua y una vez mezclado dejar reposar por 20-30 min en ambiente cálido. (Mezcla debe tener consistencia pegote al tocar con los dedos)

(Entre más pegote y humeda quede la mezcla = más blanda y esponjosa al momento de cocer)

4. Al terminar el tiempo de espera la masa se debe volver a amasar en el mismo bowl solo con los dedos para retirar el exceso de aire.

5. Ubicar la masa en el centro de una bandeja aceitada y presionando con los dedos expandir por toda la bandeja dándole la forma que se quiera. (Si la masa se pega mucho a los dedos, mojarlos y continuar con el proceso.)

Pizza normal: Masa expandida a una altura de medio dedo o más para esponjosidad final.

Pizza a la piedra: Masa delgada y expandida al máximo.

6. Una vez finalizada la expansión, determinado el grosor y la forma de la pizza agregar salsa de tomáte y aliños básicos para la primera cocción. Cocinar por 15 - 20 min a fuego máximo envolvente en horno precalentado a 180°C.

7. Una vez terminado el cocimiento de la masa sacar del horno y agregar ingredientes y cocinar a fuego medio o bajo por 10 min, en fuego envolvente. Para un acabado tostado pintar los bordes con aceite.

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

MASAS WRAP, FAJITAS Y TACOS

INGREDIENTES:

- 1 taza Base sin Gluten para PAN BioTerra
- 1 1/2 taza agua fría
- Sal a gusto
- Relleno a gusto de carne, pollo o atún
- Verduras a gusto
- Salsa de soya o agridulce

BASE SIN GLUTEN PARA PAN

RECETA 1: WRAP PARA ARROLLADO PRIMAVERA

1. Juntar ingredientes y mezclar con espátula hasta eliminar grumos y dejar en estado líquido.

2. Usando la mezcla y un pincel o espátula pintar/esparcir en la base del sartén hasta crear una capa delgada de mezcla.

3. Cocinarlo a fuego lento hasta que se levante por los bordes o despegar con una espátula delicadamente por el mismo.

4. Guardar en recipiente cerrado hasta usar con relleno a gusto

5. Calentar en sartén o usarlo estando frío, se puede consumir frío o freír una vez relleno.

RECETA 2: PARA FAJITAS Y TACOS

1. Juntar ingredientes y mezclar con espátula hasta eliminar grumos y dejar en estado liquido espeso.

2. Usar cucharón para poner en sartén una poción de la mezcla y esparcir

3. Cocinarlo a fuego lento hasta que se levante por los bordes y se cocine como panqueque, entre más tiempo esté al calor más dura se pone la masa.

4. Guardar en recipiente cerrado hasta usar con relleno a gusto

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

BASE PARA PESCADO

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina Base sin Gluten para PAN BioTerra
- 1 huevo
- Sal a gusto (harto o poco dependiendo del aliño del pescado)
- Agregados: Ajo molido o en polvo - Orégano Pimienta - Zanahoria rayada fina - Cilantro picado
- 2 Tazas de agua

BASE SIN GLUTEN PARA PAN

PREPARACIÓN:

1. En un bowl juntar los ingredientes secos: la harina, los agregados y mezclar con espátula hasta tener una mezcla homogénea.

2. Agregar 2 tazas de agua más el huevo al bowl con los polvos y revolver hasta llegar a una mezcla casi líquida.
Si no es suficiente continuar agregando agua de a poco a hasta llegar a la consistencia líquida necesaria y requerida.
Con est tenémos la base para pescado.

(Una vez que la base esté lista revisar el contenido de sal, considerar que el pescado tendrá su propio aliño para no agregar mucho a la base de lo contrario quedará salado.)

3. Preparar pescado en trozos aliñados a gusto y hundirlos en la mezcla hasta cubrirlos.

4. En un sartén, olla o airfryer con el aceite caliente poner a freir hasta que la masa este tostada.

Listo para servir

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

MASA PARA PIE

INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas (300 gr) Base Sin Gluten para REPOSTERÍA BioTerra
- 1/2 taza azúcar
- 1/2 cucharadita sal
- 1 cucharada polvos de hornear
- 100 grs mantequilla a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 6 a 7 cucharadas de agua fría
- Papel mantequilla

BASE SIN GLUTEN RESPOSTERÍA

PREPARACIÓN:

1. En un bowl juntar harina, polvos de hornear, azúcar, sal y mezclar.

2. Agregar los huevos a la harina y revolver con un tenedor hasta mezclar.

3. Usando las manos, desarmar e integrar la mantequilla a la mezcla anterior hasta dejar todo homogéneo como crumble.

4. Agregar de a 1 las cucharadas de agua e integrar con una espátula hasta obtener una mezcla que se pueda uslerear/estirar.

5. Una vez estirado y para fácil almacenamiento darle forma de reactángulo o pelota y envolver en plástico. Refrigerar por 20 min.

6. Sacar y trabajar en una superficie enharinada para estirar. Ir agregando harina para que no se pegue a las superficies.

7. Uslerear hasta un grosor de 3-4 mm aprox.y poner en el molde deseado que ya tenga papel mantequilla en la base. Pinchar a lo largo de la masa con un tenedor para evitar que se englobe al hornear.

8. Hornear por 15 min a 180° C en horno pre-calentado

Listo para rellenar con crema de limón, nueces o berries!

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

GALLETAS CRACKERS

INGREDIENTES:

- 1 taza harina Base Sin Gluten para REPOSTERÍA BioTerra
- 1/2 taza agua tibia
- Sal a gusto
- 4 cucharadas aceite
- Agregados (semillas, merkén, orégano, pimienta, etc)

BASE SIN GLUTEN RESPOSTERÍA

PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezclar la harina con la sal y los agregados y revolver hasta que se logre una mezcla homogénea.

2. A la mezcla de polvos agregar 4 cucharadas de aceite y toda el agua. revolver con una espátula hasta que quede una mezcla de consistencia pegajosa.

Más líquida =Más fácil de manejar

3. Prender el horno y calentar a 180°c. Aceitar la bandeja del horno.

4. Ubicar la masa en el centro de la bandeja aceitada y con los dedos aplastar extendiéndola hacia los bordes hasta que quede estirada. (Esta es la posición final de la masa, de acá va al horno).
Recuerda mantener tanto los dedos como la masa húmeda agregando agua fría de a 1 cucharada a la vez, esto ayudará a que la masa se extienda con mayor facilidad.
(Si no se quiere usar los dedos, usa un uslero sobre la masa húmeda, el resultado es el mismo)

5. Una vez estirada la masa cortar con rodela, cuchillo o molde para dar forma a las galletas.

6. Cocinar a fuego máximo envolvente por 15 min (si se quiere que las galletas esten más tostadas, dar vuelta la galleta completa y cocinar a fuego medio por otro 5 a 10 min). Y listo!

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

QUEQUE/BIZCOCHO TORTA

INGREDIENTES:

- 90 grs harina Base Sin Gluten para REPOSTERÍA BioTerra
- 3 huevos
- 70 grs azúcar
- 30 ml aceite
- 40 ml leche
- 1 cucharadita esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

BASE SIN GLUTEN RESPOSTERÍA

PREPARACIÓN:

1. En un Bowl separar claras de las yemas y batir las claras hasta hacer merengue, una vez que esté esponjoso agregar el azúcar en 3 partes y batir hasta que el merengue esté listo.

2. En el mismo bowl de merengue agregar las 3 yemas y con una espátula revolver suavemente de manera envolvente hasta que se mezcle bien.

3. A la mezcla anterior agregar la harina de forma parcial e integrar con espátula de manera envolvente hasta que esté mezclado como una masa de merengue semi liquida.

4. En un bowl aparte mezclar la leche + aceite + vainilla + sal.
A esta mezcla líquida agregar una 4ta parte de la mezcla anterior y diluírla para que su integración final sea más fácil.

5. Juntar masa de merengue y la mezcla diluída usando una espátula y haciendo movimientos envolventes hasta que quede una mezcla homogénea.

6. Pre calentar el horno a 180° y en una fuente/molde redonda o rectágular cubrir la base con papel mantequilla y las paredes pintar con aceite.

7. Verter la mezcla final en un molde y asentar bien. Para eliminar exceso de aire o burbujas de la mezcla pasar la punta de un cuchillo de un lado para el otro, a lo largo y a lo ancho "rayando" la superficie de la mezcla.

8. Cocinar a fuego medio por 40 min y después a fuego máximo por 5 min.

9. Sacar del horno, dejar reposar en la fuente como por 10 min y separar los bordes de la bandeja pasando un cuchillo hasta que esté lista para salir completa.

10. Listo para comer como queque o para cortar en capas y rellenar como torta.

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

GALLETITAS

INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas (300 gr) Base Sin Gluten para REPOSTERÍA BioTerra
- 3/4 taza azúcar
- 1/2 cucharadita sal
- 1 cucharadita polvos de hornear
- 100 grs mantequilla a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 6 a 7 cucharadas de agua fría
- Papel mantequilla

BASE SIN GLUTEN RESPOSTERÍA

PREPARACIÓN:

1. En un bowl juntar harina, polvos de hornear, azúcar, sal y mezclar.

2. Agregar los huevos a la harina y revolver con un tenedor hasta mezclar.

3. Con las manos, desarmar e integrar la mantequilla a la mezcla anterior hasta dejar todo homogéneo.

4. Agregar de a 1 las cucharadas de agua e integrar con una espátula hasta obtener una mezcla que se pueda uslerear/extender. Si queda muy blando agregar un poco más de harinas hasta que la masa no se pegue en los dedos.

5. Envolver y refrigerar por 20 min. aprox. - Retirar del refrigerador

6. Uslerear en una superficie enharinada. Ir agregando harina para que no se pegue a las superficies.

7. Uslerear hasta un grosor de 3-4 mm aprox. y cortar las galletas.

8. Cocer por 10 min a 180° C en horno pre-calentado y hasta que se obtenga coloración dorada.

Dejar enfriar y están listas para decorar a gusto!

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

QUEQUE LEMONIE

INGREDIENTES:

- 230 grs harina Base Sin Gluten para REPOSTERÍA BioTerra
- 100 grs azúcar blanca granulada
- 2 porciones zeste de limón
- 150 gr chocolate blanco
- 150 gr mantequilla
- 60 ml aceite de oliva
- 2 huevos
- 60 ml jugo de limón
- ½ cdta polvos de hornear
- pizca de sal
- 1 taza de frambuesa congelada

Glaseado

- 250 gr azucar flor
- 60 ml jugo de limón

BASE SIN GLUTEN RESPOSTERÍA

PREPARACIÓN:

1. En un Bowl juntar el azúcar granulada con el Zeste de limón y masajear hasta mezclar bien.

2. En otro bowl juntar el chocolate blanco con la mantequilla y derretir al microondas hasta que quede líquido (Recuerda que el chocolate al ser más denso puede requerir más tiempo que la mantequilla al momento de derretirse, por lo tanto, pon a derretir el chocolate primero y le agregas la mantequilla a medio camino)

3. Al bowl de azúcar agregarle los huevos, aceite, una parte del jugo de limón y la mezcla líquida de chocolate con la mantequilla y utilizando una espátula revolver hasta que quede una mezcla homogénea.

4. A la mezcla anterior incorporar la harina Base Sin Gluten para REPOSTERÍA BioTerra tamizada junto con los polvos de hornear y la pizca de sal. Revolver con una espátula hasta que la mezcla quede homogénea nuevamente.

5. Agregar a la mezcla dos porciones de frambuesas a medio congelar y revolver hasta que estén bien distribuidas.

6. Verter la mezcla en un molde con papel mantequilla cubriendo la base y los lados y hornear por 30 minutos a 180°C.

7. En un bowl hacer glaseado juntando unas cucharadas de azúcar flor y un poco de jugo de limón. Recuerda cubrir el queque con glaseado solo cuando este ya se encuentre frío.

Y listo! El Lemonie perfecto para compartir!

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

PANQUEQUES

INGREDIENTES:

- 1 ½ a 2 tazas (300 gr) Base Sin Gluten para REPOSTERÍA BioTerra
- 2 taza Leche
- 1 Cucharada aceite
- 2 huevos
- ½ cucharadita de polvos de hornear

BASE SIN GLUTEN
RESPOSTERÍA

PREPARACIÓN:

1. En un bowl Separar las claras de las yemas y batir la claras hasta punto nieve.

2. Poco a poco ir agregando las yemas, la leche, el aceite, los polvos de hornear y la harina cernida mientras se continúa batiendo y la mezcla llegue a una consistencia semi líquida y homogénea.

3. Calentar un sartén y poner unas gotitas de aceite para cubrir la base.

4. Con un cucharon agegar una porción de mezcla al sartén caliente y esparcir uniformemente por toda la base. Cocinar por ambos lados hasta que el panqueque tome un color dorado.

5. Rellenar a gusto y listo para servir!

+56 9 6677 8450 productos_bioterra_chile

BASE SIN GLUTEN

LIBRO DE RECETAS

PRODUCTO CHILENO

CERTIFICADO LIBRE DE GLUTEN

+56 9 6677 8450

productos_bioterra_chile