cooketea®

Pre-mezclas que inspiran

Recetas

del desayuno a la cena

Introducción

En este e-book quiero compartir recetas de creación propia inspiradas en las recetas de mi abuela. Ella me trasmitió su entusiasmo por la cocina. La creatividad en la combinación de ingredientes daba como resultado comida deliciosa con sabor casero.
Desde esa cocina aprendí otros estilos con algunos chefs con los he tenido el placer de trabajar.

Un día me pregunté de donde salían las recetas y llegué a la conclusión que, si alguien las inventaba, yo también podía hacerlo.
Y empecé a combinar ingredientes con nuestras pre-mezclas para crear una gran variedad de recetas con ellas, tanto dulces como saladas.

Mi misión es compartir mis descubrimientos y todo lo aprendido contigo.

Libera tu dulzura

Libera tu salero

Por cada descarga del e-book se donarán 1,50€ para la Associació de Celíacs de Catalunya. **Promoción válida hasta el 28 de febrero de 2023.**

Gracias

ÍNdice

- Galletas dulces de Navidad ..... Pág. 3
- Roscón de reyes ..... Pág. 4
- Crema vegana – Tipo pastelera ..... Pág. 5
- Tarta de manzana ..... Pág. 6
- Muffins de plátano y chocolate ..... Pág. 7
- Salsa / Cobertura de chocolate negro ..... Pág. 8
- “Pastaflora” o “Crostata” tarta dulce rellena de confitura de frutas ..... Pág. 9
- Gofre de calabaza –dulce o salado– ..... Pág. 10
- Pizza margarita ..... Pág. 11
- Empanada ..... Pág. 12
- Galletas saladas con especias y pipas ..... Pág. 13
- Bechamel ..... Pág. 14
- Verduras en tempura ..... Pág. 15
- Tartaletas saladas ..... Pág. 16
- “Sorrentinos” pasta rellena ..... Pág. 17
- Arbolitos de navidad con gofres de espinacas ..... Pág. 18
- Rellenos salados
  - Salteado de verduras de temporada ..... Pág. 20
  - Ricota, nueces y pasas ..... Pág. 21
  - Hojas verdes rehogadas ..... Pág. 22

Galletas dulces de Navidad

Mezcla de especias

Estas cantidades son recomendadas para dar un sabor suave. Aumentar las cantidades al gusto.

- **1 unidad** Clavo de olor machacado
- **1 cucharadita** Jengibre rallado
- **1 cucharadita** Canela en polvo
- **¼ cucharadita** Pimienta negra en polvo
- **1 cucharadita** Piel de naranja

Ingredientes

- 400gr. Pre-mezcla dulce
- 50gr. Aceite vegetal (girasol, coco u oliva)
- 100gr. Agua fría

Rendimiento

25-30 galletas medianas

Preparación

- Mezclar 380 gr. de pre-mezcla con las especias.
- Agregar el aceite vegetal.
- Agregar el agua fría y amasar hasta que queden todos los ingredientes integrados. Queda una masa ni muy dura, ni que se pega en las manos, si es necesario agregar más agua.
- Para su mejor manipulación dejar reposar 10min. en nevera.
- Estirar la masa, usar 20gr. de pre mezcla para que no se pegue en la mesa, cortar con los moldes de galletas.
- Precalentar el horno a 180° y hornear 10 15 min., hasta que estén doradas.
- Retirar del horno, dejar enfriar y listas para comer.

Roscón de Reyes

Si tu opción favorita es el roscón relleno:

Una vez frío, déjalo en reposo 2h. más, cortar al medio y rellenar con la crema al gusto. Debe estar muy frío el roscón para cortarlo sin que se desgrane.

Ingredientes

- 250gr. Pre-mezcla dulce
- 25gr. Levadura fresca o seca de panadería
- 130gr. Agua tibia 1 cucharada de agua de
- azahar 20gr. Aceite vegetal (girasol, coco u
- oliva)

Ingredientes opcionales para dar más esponjosidad a la masa:

- 50gr. Harina de arroz o almidón de patata sin gluten
- 10gr. Polvo de psyllium

Rendimiento

1 roscón de 18cm. de diámetro

Preparación

- Mezclar 400gr. de pre-mezcla con la harina de arroz.
- Hacer un hueco en el centro de la harina, colocar la levadura y agregar el agua tibia y el agua de azahar. Mezclar hasta que la masa quede unida.
- Agregar el aceite vegetal.
- Dejar reposar 1h. a temperatura superior a 25c°.
- Tip para conseguir esta temperatura en ambientes fríos. Calentar el horno a 80c°, apagar y dejar reposar la masa en el interior.
- Estirar la masa en forma de rosca, dejando un hueco en el medio
- Decorar con crema pastelera o fruta confitada y dejar reposar 30min a temperatura superior a 25c°.
- Precalentar el horno a 180° y hornear 40 min., hasta que esté bien dorada.
- Retirar del horno, dejar enfriar y lista para comer.
- Es recomendable consumir antes de las 36h. de elaboración.
- Es apta para congelar, una vez descongelada darle un toque de calor en el horno o sartén y queda como recién hecha.

Decoración

- Crema pastelera (ver receta en pág...)
- Fruta confitada

Crema Vegana

(tipo Pastelera)

Ingredientes

- 50gr. Pre mezcla dulce
- 20gr. Almidón de maíz
- 80gr. Azúcar de caña
- 1 pizca de cúrcuma
- ½ vaina de vainilla
- 400gr. Agua

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en frío, con una varrilla o túrmix.

Cocinar a fuego medio, sin dejar de revolver, hasta que hierva.

Tarta de Manzana

Ingredientes Para el relleno

- 3 manzanas grandes
- 2 cucharadas de canela
- 80gr. de azúcar de caña o de coco
- Zumo de un limón

Ingredientes Para la Masa

- 400gr. Pre-mezcla dulce
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 10gr. Psyllium
- 20gr. Aceite vegetal (girasol, coco u oliva)
- 400gr. Agua
- 1 cucharada de zumo de limón

Rendimiento

1 tarta de 26cm. de diámetro

Preparación

- Mezclar la pre-mezcla con el psyllium y el bicarbonato.
- Agregar el agua y el zumo de limón y mezclar. Dejar reposar mientras se preparan las manzanas.
- Utilizar varilla de mano o un túrmix para una textura más esponjosa.
- Pelar y cortar las manzanas en 12 trozos cada una.
- Rociarlas con el zumo de limón y agregar la canela.
- Espolvorear con el azúcar de caña la base de un molde redondo de 26cm. de diámetro. Utilizar un molde que no sea desmontable.
- Colocar encima las manzanas cortadas una al lado de otra.
- Verter la masa sobre las manzanas.
- Precalentar el horno a 180° y hornear 35-45 min.
- Sabemos que está cocida cuando pinchamos con un cuchillo la masa y sale seca.
- Retirar del horno, dejar enfriar para desmoldar.

Muffins de de plátanos y chocolate

Rendimiento

12 muffins de 4cm. de diámetro

Ingredientes

- 140gr. Pre-mezcla dulce o salada (según lo dulce que te guste)
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 225gr. (2 unidades) plátanos muy maduros
- 1 cucharada de vinagre de manzana o zumo de limón
- 20gr. Aceite vegetal (girasol, coco u oliva)
- 60gr. Agua
- Salsa de chocolate negro para bañar los muffins (ver receta página....)

Preparación

- Aplastar los dos plátanos con un tenedor.
- Mezclarlos con la pre-mezcla, el agua, el aceite vegetal, el bicarbonato y el zumo de limón o vinagre.
- Utilizar varilla de mano o para lograr más esponjosidad un túrmix.
- Verter la masa dentro de los moldes de muffins. Usar moldes de unos 4cm. de diámetro para su mejor cocción.
- Precalentar el horno a 160° y hornear 20- 25 min. últimos 10 minutos subir el horno a 180°.
- Sabemos que está cocida cuando pinchamos la masa con un cuchillo y sale seca.
- Retirar del horno y desmoldar.
- Dejar enfriar y bañar con la salsa de chocolate.

Salsa de chocolate

Ingredientes

- 100gr. de chocolate negro 100%
- 30gr. de aceite de coco u oliva
- 30gr. Azúcar glas o agave

Preparación

Derretir el chocolate al baño maría.

Añadir el aceite y el azúcar o agave y mezclar con una varrilla o túrmix.

Pastaflora o Crostata

Tarta rellena de confitura de frutas

Ingredientes

- 400gr. Pre-mezcla dulce
- 50gr. Aceite vegetal (girasol, coco u oliva)
- 100gr. Agua fría
- 350gr. de Confitura de frutas
- Coco rallado para decorar

Rendimiento

1 tarta de 26cm. de diámetro

Preparación

- Mezclar 380gr. de pre-mezcla con el aceite vegetal.
- Agregar el agua fría y amasar hasta que queden todos los ingredientes integrados. Queda una masa ni muy dura, ni que se pega en las manos; si es necesario, agregar más agua.
- Para su mejor manipulación dejar reposar 10min. en nevera.
- Reservar una bola de 5cm. de masa para hacer las tiras y estirar el resto en un molde de 26cm. de diámetro. Usar 20gr. de pre-mezcla para que no se pegue en la mesa.
- Verter un bote de confitura de frutas sobre la masa estirada.
- Estirar el resto de la masa, cortar en tiras y colocarlas sobre la tarta en forma de cuadrícula.
- Precalentar el horno a 180° y hornear 35- 45 min., hasta que estén doradas.
- Retirar del horno, dejar enfriar para desmoldar.
- Pintar con agave para dar brillo.

Gofre de calabaza

dulce o salado

Ingredientes

- 100gr. Pre-mezcla dulce o salada
- Agua de hervir la calabaza o natural
- 120gr. para pre-mezcla dulce
- 160gr. para pre-mezcla salada
- 190gr. Calabaza cocida

Preparación

- Lavar la calabaza, pelarla y cortarla a cubos pequeños.
- Cocinar la calabaza en un cazo con agua, al microondas o al horno.
- Mezclar la pre-mezcla con el agua y la calabaza cocida. Para obtener una masa ligera y sin grumos pásala por el túrmix. La masa queda de textura densa.
- Calentar la gofrera y aceitarla con un pincel.
- Verter la masa en la gofrera, cerrarla y cocinar el tiempo recomendado por el fabricante (5-7min. Aprox.).
- Pasado el tiempo de cocción, abrir la gofrera y retirar los gofres.
- Añadir los toppings a gusto.

Rendimiento

4 gofres

Pizza Margarita

con Salteado de Verduras

Ingredientes Para la Masa

- 400gr. Pre-mezcla salada
- 50gr. levadura fresca o seca de panadería sin gluten
- 15gr. De aceite de oliva
- 300ml. aprox. Agua tibia (35C°)
- Ver opciones página 20 y 22

Salsa de tomate

- 1 Bote de tomate triturado
- Sal, Orégano, Ajo a gusto
- 2 Cucharadas de aceite de oliva

Introducir todos los ingredientes en una cacerola y **calentar a fuego medio 15 min.**

Rendimiento

2 pizzas de tamaño mediano

Preparación

- Poner la pre-mezcla en un bol, hacer un hueco en el centro y poner la levadura en el hueco.
- Agregar el aceite e incorporar el agua poco a poco, ir mezclando desde el centro hasta unir toda la mezcla.
- Tapar el bol y dejar reposar media hora.
- Cubrir la bandeja de papel para horno, poner aceite y estirar la masa.
- Dejar reposar 10 min.
- Llevar al horno arriba abajo 200° cocinar entre 15-20 min. (depende el horno) hasta que se dore.
- Retirar del horno y poner la salsa de tomate.
- Llevar al horno 5 min. más.
- Retirar del horno y añadir el queso.
- Dejar en el horno hasta que se funda el queso.
- Retirar del horno, espolvorear con orégano y a comer.

Empanada

Para el relleno

Ver opciones en páginas 20, 21 y 22

Ingredientes Para la Masa

- 400gr. Pre-mezcla salada
- 25gr. levadura fresca o seca de panadería sin gluten
- 20gr. De aceite de oliva
- 265ml. Agua tibia (45C°)

Rendimiento

1 empanada de 26cm. de diámetro

Preparación

- Poner la pre-mezcla en un bol, hacer un hueco en el centro y poner la levadura en el hueco.
- Agregar el aceite e incorporar el agua poco a poco, ir mezclando desde el centro hasta unir toda la mezcla.
- Tapar el bol y dejar reposar media hora.
- Cubrir con papel para horno un molde 26cm, poner aceite.
- Estirar la mitad de la masa hasta que quede fina (5mm.) con un rodillo de amasar.
- Añadir el relleno al gusto.
- Estirar la otra mitad de la masa hasta que quede fina (5mm.) y colocar encima del relleno, unir y cerrar las dos partes de masa.
- Llevar al horno arriba abajo 200° cocinar entre 30-40min. (depende del horno) hasta que se dore.
  Retirar del horno y esperar 5 minutos para desmoldar.

Galletas saladas

con especias y pipas

Mezcla de especias y pipas

Estas cantidades son recomendadas para dar un sabor suave. Aumentar las cantidades al gusto.

- **1 cucharadita** orégano
- **1 cucharadita** sal en escamas
- **¼ cucharadita** pimienta negra en polvo
- **1 cucharadita** romero
- **3 cucharadas** pipas de girasol
- **3 cucharadas** pipas de calabaza

Ingredientes

- 200gr. Pre-mezcla salada
- 50gr. Aceite vegetal (girasol, coco u oliva)
- 110gr. Agua fría

Rendimiento

15-20 galletas medianas

Preparación

- Mezclar la pre mezcla con el aceite vegetal.
- Agregar el agua fría y amasar.
- Agregar la mezcla de especias y pipas y amasar hasta que queden todos los ingredientes integrados. Queda una masa ni muy dura, ni que se pega en las manos; si es necesario, agregar más agua.
- Para su mejor manipulación dejar reposar 10min. en nevera.
- Estirar la masa hasta que quede muy fina (2mm.), usar 20gr. de pre mezcla para que no se pegue en la mesa, cortar con los moldes de galletas.
- Precalentar el horno a 180° y hornear 10 15 min., hasta que estén doradas.
- Retirar del horno, dejar enfriar y listas para comer.

Bechamel

Especias al gusto

- Nuez moscada
- Pimienta negra
- Sal

Ingredientes

- 50gr. Pre mezcla salada
- 20gr. Almidón de maíz
- 400gr. Agua

Preparación

Tostar el pre-mezcla y el almidón de maíz y dejar enfriar.

Mezclar todos los ingredientes en frío, con una varrilla o túrmix.

Cocinar a fuego medio, sin dejar de revolver, hasta que hierva.

Verduras en tempura

Según el tipo de verdura

Hay que hervirlas unos minutos previamente, sin terminar de cocinarlas del todo. Como ejemplo:

- **Berenjenas, pencas de acelga, cebolla, patatas, calabaza, brócoli, coliflor.**
- **Para pescados y verduras tiernas no se precisa cocción previa.**

Ingredientes

- 100gr. Pre-mezcla salada
- 60gr. Agua
- 3-4 piezas de verduras al gusto

Rendimiento

2 raciones

Preparación

- Mezclar 50gr. de pre-mezcla con el agua hasta lograr una pasta blanda y reservar.
- Poner a calentar aceite en una sartén.
- Pasar las verduras cortadas por la pre-mezcla seca.
- Luego pasar esas verduras por la pasta e inmediatamente introducirlas en el aceite caliente.

Tartaletas saladas

Para el relleno

Ver opciones en páginas 20,21 y 22

Ingredientes

- 400gr. Pre-mezcla salada
- 25gr. levadura fresca o seca de panadería sin gluten
- 20gr. De aceite de oliva
- 265ml. Agua tibia (45C°)

Rendimiento

16 tartaletas de 9 cm. de diámetro

Preparación

- Poner la pre-mezcla en un bol, hacer un hueco en el centro y poner la levadura en el hueco.
- Agregar el aceite e incorporar el agua poco a poco, ir mezclando desde el centro hasta unir toda la mezcla.
- Tapar el bol y dejar reposar media hora.
- Estirar la mitad de la masa hasta que quede fina (7mm.) con un rodillo de amasar.
- Colocar los moldes de tartaletas dados vueltas sobre la masa y cortar la circunferencia con un cuchillo con cuchillo, luego colocar la masa en el molde.
- Llevar al horno arriba abajo 200° cocinar entre 15-18min. (depende del horno) hasta que se dore.
- Retirar del horno y esperar 5 minutos para desmoldarlas.
- Una vez frías, añadir el relleno al gusto. Ver opciones en la página...

"Sorrentinos" Pasta rellena

Tip a tener en cuenta

Se puede usar un corta-pasta redondo de 5cm. y sellar los bordes a mano.

Ver opciones en páginas 20,21 y 22

Ingredientes

- 200gr. Pre mezcla salada
- 180gr. Agua tibia

Rendimiento

9 sorrentinos de 5cm. de diámetro

Preparación

- Mezclar la pre mezcla con el agua, hasta lograr una masa uniforme y que no se pegue en las manos.
- Dejar reposar 10min. tapada y en un sitio cálido, que no se enfríe.
- Estirar la mitad de la masa muy fina (2mm.)
- Cortar con una lata de atún vacía círculos de masa. Rellenar cada círculo.
- Estirar la otra mitad de masa y colocar encima de los circulos rellenos.
- Cortar con la lata cada sorrentino sellando los bordes.
- Calentar agua en una cazuela; cuando esté a punto de ebullición, agregar la sal y echar los sorrentinos de uno en uno, cocinar unos 5min.

Arbolitos de Navidad con gofres de espinacas

Decoración

Salsa bechamel y toppings al gusto.

Ingredientes

- 100gr. Pre-mezcla salada
- 160gr. Agua
- 6 hojas de espinacas frescas

Rendimiento

4 arbolitos

Preparación

- Lavar las hojas de espinacas y cortar en trozos pequeños.
- Con el túrmix, batir la pre-mezcla, el agua y las hojas de espinacas.
- Calentar la gofrera y aceitarla con un pincel.
- Verter la masa en la gofrera, cerrarla y cocinar el tiempo recomendado por el fabricante (5-7min. Aprox.)
- Pasado el tiempo de cocción, abrir la gofrera y retirar los gofres.
- Cortar los gofres en forma de triángulos y colocar cada triángulo en un palito para dar forma de arbolito.

Rellenos
salados

Salteado de verduras de temporada

Ingredientes

Las verduras variarán según la temporada de cosecha en la zona de residencia

- 1 cebolla mediana
- 1 trozo de calabaza
- 1 puerro
- 5 hojas verdes
- Sal, hierbas y especias al gusto: pimienta, romero, cúrcuma, tomillo.

Preparación

Picar la cebolla y el puerro en cubitos y cocinar en una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite.

Cuando las verduras ya estén medio cocidas, agregar la calabaza troceada en cubitos y medio vaso de agua, cocinar 5 minutos.

Luego, agregar las hojas verdes cortadas.

Cocinar entre 5 y 10 minutos, dependiendo de la textura que más te guste: crujiente o blanda.

Ricota Nueces y Pasas

Ingredientes

- 250gr. Ricota de origen animal o vegetal
- 50gr. Nueces troceadas
- 30gr. Uvas pasas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar hasta que se integren.

Hojas verdes rehogadas

Ingredientes

- 250gr. Hojas verdes: espinacas, acelgas, col kale, hojas de remolacha... u otras de temporada.
- 1 cebolla mediana (opcional) Sal y
- pimienta al gusto

Preparación

Picar la cebolla en cubitos y cocinar en una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite.

Una vez dorada, agregar en la sartén las hojas verdes cortadas.

Cocinar entre 10 y 20 minutos, dependiendo de la textura que más te guste: crujiente o blanda.

Déjate llevar con cada receta, pon tu tu toque personal y modifica lo que quieras. Quizá descubras nuevos de sabores y texturas.

Y recuerda compartirlas con otras personas

lagofreriabycooketea.com

Aviso de Derechos de Reproducción:

Este libro está protegido por derechos de autor y otras leyes de propiedad intelectual. La reproducción no autorizada o la distribución de este libro, ya sea en su totalidad o en parte, está estrictamente prohibida por la ley.

Todos los derechos están reservados, incluidos los de reproducción total o parcial, distribución y traducción. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de ninguna manera ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o de cualquier otra manera, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos de autor, excepto en el caso de breves citas con fines de reseña crítica.

Cualquier violación de estos derechos puede dar lugar a acciones legales y sanciones.