



# Deliciosos y originales platos para celíacos

15 recetas sin gluten para incorporar a tu carta o menú



Descubre nuestros productos en [ufs.com](https://www.ufs.com)



# ¿Qué es ser celíaco?

La enfermedad celíaca (EC) es definida por FACE como “una **intolerancia** permanente al **gluten del trigo, cebada, centeno** y probablemente avena que se presenta **en individuos genéticamente predispuestos**, caracterizada por una reacción inflamatoria, de base inmune, en la mucosa del intestino delgado que dificulta la absorción de macro y micronutrientes”.

*Se estima que en España, aproximadamente un 1% de la población sufre esta enfermedad, de los cuales el 66% de los afectados son mujeres\**

## ¿Qué es el gluten?

El gluten es una **proteína amorfa** que **se encuentra en la semilla de muchos cereales**: trigo (como espelta y trigo khorasan), cebada, centeno, avena y sus variedades híbridas y productos derivados.



## Asegúrate siempre de que todos los ingredientes que utilizas son Sin Gluten

La información sobre los 14 alérgenos debe estar claramente destacada, por ejemplo en mayúsculas, como se encuentra en todos los productos Unilever Food Solutions.

Además, en nuestras etiquetas encontrarás los siguientes criterios para identificar si contienen o no alérgenos, como el gluten o la lactosa:

### • Producto sin gluten, adecuado para celíacos

Con este símbolo indicamos que el producto no contiene más de 20 ppm de gluten, por lo que es un producto adecuado para celíacos.

### • Sin ingredientes con lactosa

Los productos con este símbolo no tienen ningún ingrediente que aporte lactosa al producto.





# Recetas

## ENTRANTES

Croquetas de cocido .....	4
Ensalada de pollo escabechado .....	5
Arroz marinero .....	6
Crema de hongos, foie y huevo poché .....	7
Carpaccio de langostino con mayonesa de wasabi .....	8

## SEGUNDOS

Ropa vieja.....	9
Merluza a la sidra.....	10
Albóndigas de cerdo agridulce.....	11
Curry de ternera y su arroz de verduras.....	12
Bacalao al chilindrón con caldo emulsionado .....	13
Alitas de pollo frito supercrujientes con agridulce.....	14

## POSTRES

Leche frita .....	15
Brownie de pasta bomba .....	16
Panna cotta de vainilla, frutos rojos y mascarpone .....	17
Torrija caramelizada .....	18



## Croquetas de cocido



### Ingredientes *(para 10 personas)*

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| • Krona Original                   | 1L    |
| • Maizena                          | 450g  |
| • Fondo Profesional de Carne Knorr | 350ml |
| • Leche                            | 1,5L  |
| • Mantequilla                      | 170g  |
| • Morcillo de ternera              | 500g  |
| • Sal                              | 15g   |
| • Pimienta negra                   | 3g    |
| • Pan rallado sin gluten           | 400g  |
| • Huevo líquido pasteurizado       | 350g  |

### Elaboración

- Infundir la **Krona Original**, la mantequilla, el **Fondo Profesional de Carne Knorr**, la sal y la pimienta.
- Desleír la **Maizena** con la leche e incorporar a la mezcla anterior, remover con varilla hasta obtener la textura adecuada (debe separarse de los bordes de la cazuela) e incorporar la carne ya cocida.
- Pasar a una bandeja y enfriar. Porcionar y empanar pasando por pan rallado, huevo y otra vez por el pan rallado.
- Freír en abundante aceite.



## Ensalada de pollo escabechado

### Ingredientes (para 10 personas)

- Fondo profesional de Pollo Knorr 1L
- Hellmann's Original 300g
- Maizena 50g
- Pollo 1,5Kg
- Mezclum 350g
- Vinagre de manzana 750ml
- Vino blanco 300ml
- Cebolla 1Kg
- Zanahoria 250g
- Pimienta negra entera 4g
- Laurel 1g
- Ajo 5g
- Aceite de Oliva 500ml

### Elaboración

- Limpiar y trocear el pollo, pasar por **Maizena** y freír.
- Fondear la verdura en juliana con los aromáticos. Una vez pochado, añadir el pollo y mojar con el vinagre, el vino blanco y el **Fondo profesional de Pollo Knorr**. Cubrir con agua si fuese necesario. Cocinar durante una hora aproximadamente.
- Sacar el pollo del escabeche y desmigalar. Por otro lado, montar la ensalada con el mezclum, parte de las verduras del escabeche y el pollo. Retirar el laurel y la pimienta y pasar el escabeche por el turmix con el resto de las verduras.
- Hacer un aliño mezclando parte del escabeche con **Hellmann's Original**.

\*50 chefs externos han considerado que la Mayonesa Hellmann's Original tiene mejor sabor que sus principales competidores. Diciembre 2014. | Market share en valor. Panel Nielsen C&C restauración. Septiembre 2015.



## Arroz marinero



### Ingredientes *(para 10 personas)*

• Base para Paella Knorr	100g
• Hellmann's Original	250g
• Arroz	1Kg
• Chipirones	500g
• Langostinos	600g
• Almejas	500g
• Cebolla	500g
• Tomate	300g
• Pimiento verde	150g
• Alcachofas	150g
• Ajo	20g
• Aceite de oliva	250ml
• Vino manzanilla	100ml
• Agua	2L

### Elaboración

- Fondear la cebolla y el pimiento en brunoise con la mitad del ajo y las alcachofas. Una vez pochado, añadir los chipirones troceados y el tomate pelado y troceado y mojar con la manzanilla.
- Añadir la **Base para Paella Knorr**, y después el arroz. Saltear brevemente y mojar con el agua, añadir las almejas y los langostinos, dejar que pegue un hervor y terminar el arroz en el horno. Necesitará unos 10-12 minutos. Sacar y dejar tapado con un trapo otros 2-3 minutos antes de servir.
- Acompañar de un alioli que realizaremos pasando por un turmix el ajo restante con **Hellmann's Original**.

\*50 chefs externos han considerado que la Mayonesa Hellmann's Original tiene mejor sabor que sus principales competidores. Diciembre 2014. | Market share en valor. Panel Nielsen C&C restauración. Septiembre 2015.



## Crema de hongos, foie y huevo poché



### Ingredientes *(para 10 personas)*

• Krona Original	2L
• Caldo Líquido Concentrado Sabor Carne Knorr	75ml
• Hongos	1Kg
• Foie	500g
• Cebolla	500g
• Huevos	10uds
• Puerro	200g
• Sal	10g
• Aceite de Oliva	100ml
• Agua	500ml

### Elaboración

- Fondear la cebolla y el puerro en aceite. Una vez pochado, añadir los hongos y rehogar, cubrir con **Krona Original** y agua y cocinar durante 15 min.
- Pasar por el turmix, añadir el **Caldo Líquido Concentrado Sabor Carne Knorr** y rectificar de sal.
- Cubrir un aro con film, introducirlo y pintar de aceite. Poner el huevo y cerrar el film haciendo un saquito con un trozo de hilo. Cocer el huevo en agua a punto de hervir durante 5 min. 30 seg.
- Servir la crema y acompañar de escalopas de foie pasadas por la plancha y los huevos poché.



## Carpaccio de langostino con mayonesa de wasabi



### Ingredientes *(para 10 personas)*

- |                       |      |
|-----------------------|------|
| • Hellmann's Original | 200g |
| • Langostinos         | 1Kg  |
| • Pasta de wasabi     | 5g   |
| • Jengibre            | 10g  |
| • Sal en escamas      | 10g  |

### Elaboración

- Pelar los langostinos y retirar el intestino, ponerlos entre dos capas de film y pasar por la esalmadera. Congelar.
- Para el aliño mezclaremos la **Hellmann's Original** con la pasta de wasabi y el jengibre rallado.
- Serviremos el carpaccio acompañado de la mayonesa de wasabi, el jengibre y la sal.

\*50 chefs externos han considerado que la Mayonesa Hellmann's Original tiene mejor sabor que sus principales competidores. Diciembre 2014. | Market share en valor. Panel Nielsen C&C restauración. Septiembre 2015.





## Ropa vieja

### Ingredientes *(para 10 personas)*

- **Fondo Profesional de Carne Knorr** 1L
- **Salsa Pomodoro Knorr** 65g
- Morcillo de ternera 2Kg
- Contramuslos de pollo 1Kg
- Cebolla 500g
- Sal 20g
- Aceite de oliva 200ml
- Agua 500ml

### Elaboración

- Cocer las carnes en abundante agua durante una hora aproximadamente, y una vez cocinadas, retirar huesos y tendones y desmigar.
- Fondear la cebolla en brunoise muy fina en el aceite e incorporar las carnes, saltar brevemente y añadir el **Fondo Profesional de Carne Knorr** y la **Salsa Pomodoro Knorr** regenerada con el agua.
- Rectificar de sal y servir.



## Merluza a la sidra

### Ingredientes *(para 10 personas)*

- Fondo Profesional de Marisco Knorr 1L
- Maizena Express 100g
- Merluza 2Kg
- Sidra 1L
- Cebolla Roja 1Kg
- Manzana golden 1Kg
- Tomate 1Kg
- Aceite de oliva 200ml
- Agua 1L

### Elaboración

- Fondear la cebolla en brunoise, y cuando esté casi pochada, añadir la manzana en trozos. Cuando ablande añadir el tomate pelado y sin pepitas, rehogar, añadir la sidra, dejar reducir unos minutos y añadir el agua y el **Fondo Profesional de Marisco Knorr**. Reducir durante media hora. Triturar, filtrar y ligar con la **Maizena Express**.
- Marcar la merluza al vapor y acompañar de la salsa de sidra.



## Albóndigas de cerdo agridulces

### Ingredientes *(para 10 personas)*

- Salsa Base Española en frío Knorr 120g
- Salsa Agridulce Knorr 1L
- Maizena 50g
- Carne picada de cerdo 1Kg
- Huevos 5uds
- Pan rallado sin gluten 200g
- Ajo 20g
- Cilantro fresco 20g
- Aceite de oliva 200ml
- Sal 20g
- Agua 2L

### Elaboración

- Mezclar la carne picada con el huevo, el pan rallado, el ajo picado, el cilantro finamente picado y la sal. Formar las albóndigas, pasar por Maizena y freír.
- Desarrollar la Salsa Base Española en frío Knorr con los 2 l de agua y añadir la Salsa Agridulce Knorr.
- Cocinar las albóndigas en la salsa resultante durante 5 minutos aproximadamente y servir.



## Curry de ternera con arroz de verduras



### Ingredientes *(para 10 personas)*

• Salsa Curry Knorr	1L
• Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr	50ml
• Solomillo de ternera	1Kg
• Arroz basmati	500g
• Setas	100g
• Cebolla	200g
• Tirabeque	100g
• Sal	40g
• Pimienta negra	2g
• Aceite de oliva	150ml
• Agua	100ml

### Elaboración

- Limpiar el solomillo, salpimentar y marcar en sartén.
- Picar en brunoise la cebolla y las setas y pochar, añadir los tirabeques cortados en mitades y reservar. Cocer el arroz basmati.
- Una vez tengamos el arroz cocido, poner las verduras nuevamente al fuego, añadir el **Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr** e incorporar el arroz. Saltear brevemente.
- Verter el agua en la sartén que utilizamos para marcar el solomillo para recuperar los jugos del mismo, añadir la **Salsa Curry Knorr** y dejar que hierva unos minutos.
- Cortar el solomillo en tiras e incorporar a la salsa de curry. Servir acompañado de la guarnición de arroz basmati de verduras.



## Bacalao al chilindrón con caldo emulsionado

### Ingredientes (para 10 personas)

• Caldo Líquido Concentrado de Pollo Knorr	100ml
• Maizena Express	50g
• Bacalao	2Kg
• Cebolla	400g
• Jamón curado	50g
• Tomate de rama	1,5Kg
• Pimiento rojo asado	200g
• Ajo	60g
• Laurel	1g
• Aceite de oliva	500ml
• Hueso de jamón	500g
• Agua	2L

### Elaboración

- Picamos en brunoise muy fina la mitad del ajo y lo sofreímos junto con el jamón picado muy fino. A continuación añadimos la mitad de la cebolla pasada por el robot y 1 Kg. de los tomates troceados, pelados y sin pepitas. Cocinamos hasta que se evapore el líquido y añadimos los pimientos asados.
- Ponemos a cocer los recortes que nos genere el bacalao (pieles, espinas, puntas...) junto con el resto de cebollas, tomates y ajo, el laurel y el hueso de jamón durante 2 horas. Retiramos el hueso de jamón y lo pasamos por turmix, colamos y añadimos el **Caldo Líquido Concentrado de Pollo Knorr** y emulsionamos con la **Maizena Express**.
- Marcamos el bacalao a la plancha por la piel y confitamos en aceite de oliva. Servimos acompañado del chilindrón y el caldo emulsionado.



## Alitas de pollo frito supercrujientes con agridulce

### Ingredientes (para 10 personas)

• <b>Maizena</b>	<b>650g</b>
• <b>Salsa Étnica Agridulce Knorr</b>	<b>250ml</b>
• Alitas de pollo	4uds
• Huevos frescos	2uds
• Cilantro	50g
• Chiles frescos	10g
• Jengibre	50g
• Aceite para freír	

### Elaboración

- Cortar y retirar posibles restos de plumas de las alitas de pollo. Si se desea se pueden marinar antes de mezclar con el preparado para freír. Espolvorear algo de **Maizena** para que facilite el encolado con la mezcla al freír posteriormente.
- Para la masa para freír: mezclar la **Maizena** con los huevos, cilantro picado, jengibre rallado, chiles o aquellos ingredientes que mejor encajen en nuestra idea o receta. Mezclar bien hasta conseguir una masa ligera pero que se mantenga adherida a los trozos de carne.
- Freír en abundante aceite bien caliente y servir tras retirar el exceso de grasa con papel absorbente.
- Acompañar de la **Salsa Étnica Agridulce Knorr** personalizada con el toque personal que se desee.



## Leche frita

### Ingredientes *(para 10 personas)*

• <b>Maizena</b>	260g
• <b>Sirope de Caramelo Carte d'Or</b>	300g
• Leche	1,6L
• Leche condensada	800g
• Limón	500g
• Azúcar	100g
• Canela en rama	10g
• Harina de arroz	600g
• Huevo líquido pasteurizado	800g
• Canela en polvo	30g
• Aceite de oliva	500ml

### Elaboración

- Infusionar la mitad de la leche con la leche condensada, la rama de canela y la corteza de limón. Colar y reservar.
- Desleír la **Maizena** con el resto de la leche fría e incorporar a la leche caliente y remover hasta que la maizena esté bien disuelta. Llevar de nuevo al fuego y remover con una espátula hasta obtener la consistencia adecuada. Verter en un molde engrasado y dejar enfriar.
- Porcionar y rebozar con la harina de arroz y el huevo, freír en el aceite de oliva, pasar a un papel absorbente y espolvorear con el azúcar y la canela en polvo.
- Servir acompañado del **Sirope de Caramelo Carte d'Or**.



## Brownie de pasta bomba

### Ingredientes *(para 10 personas)*

#### PARA EL BROWNIE

• Maizena	130g
• Cobertura de chocolate sin gluten	500g
• Huevos	7uds
• Azúcar	210g
• Nueces	250g
• Mantequilla	180g

#### PARA LA PASTA BOMBA

• Yema líquida pasteurizada	200ml
• Huevo líquido pasteurizado	100ml
• Azúcar	170g
• Agua	80ml

#### PARA LA MOUSSE DE CHOCOLATE

• Pasta bomba	325g
• Cobertura de chocolate sin gluten	325g
• Krona Original	500ml

### Elaboración

- **PARA EL BROWNIE:** Fundir chocolate y mantequilla en el microondas. Por otro lado, batir los huevos y el azúcar en una batidora eléctrica, añadir la sal, el chocolate con la mantequilla y las nueces troceadas. Por último, añadir la **Maizena** tamizada e incorporarla con una espátula con cuidado. Hornear en molde con papel sulfurizado 180°C, 20-30 minutos.

- **PARA LA PASTA BOMBA:** Poner a montar en batidora eléctrica la yema y los huevos. Cocer el azúcar con el agua hasta 121°C y verter sobre la mezcla de huevo y yema. Esponjar hasta la textura de lazo.

- **PARA LA MOUSSE DE CHOCOLATE:** Fundir la cobertura y mezclar con la mitad de la **Krona Original** semimontada, añadir la pasta bomba montada tibia y a media mezcla añadir el resto de la nata muy lentamente.

Montar el bizcocho del revés: primero la mousse de chocolate y luego el bizcocho brownie. Congelar. Dar la vuelta y desmoldar.





## Pannacotta de vainilla, frutos rojos y mascarpone



### Ingredientes *(para 10 personas)*

• Krona Original	1L
• Sirope de Vainilla Carte d'Or	500g
• Sirope de Frutos Rojos Carte d'Or	250g
• Mascarpone	500g
• Azúcar	290g
• Hojas de gelatina	10uds
• Huevos	6uds
• Leche	100ml

### Elaboración

- Calentar una parte de la **Krona Original** con el **Sirope de Vainilla Carte d'Or**, 150g. de azúcar, e incorporar 6 hojas de gelatina previamente remojadas y disponer en vasos. Enfriar y reservar.
- Separar las claras de las yemas. Montar las yemas con 60g de azúcar hasta blanquear, y por otro lado, montar las claras con 80g de azúcar.
- Poner a remojo las restantes 4 hojas de gelatina y disolver en la leche caliente. Dejar templar. Batir el queso e incorporarle la leche con la gelatina. Incorporar con una lengua y mucho cuidado las yemas montadas, acto seguido hacer lo mismo con las claras.
- Una vez haya cuajado la panna cotta de vainilla, verter un poco de **Sirope de Frutos Rojos Carte d'Or** en cada vaso y sobre esto la mousse de mascarpone con manga. Decorar con cacao en polvo sin gluten (opcional).



## Torrija caramelizada

### Ingredientes *(para 10 personas)*

• Krona Original	1,5L
• Sirope de Caramelo Carte d'Or	800g
• Pan brioche sin gluten	500g
• Huevo líquido pasteurizado	500g
• Azúcar	400g
• Leche	1L
• Azúcar glacé	150g
• Mantequilla	75g
• Aceite de oliva 0,4	300ml

### Elaboración

- Batir 250g de huevo en un bol e ir añadiendo 1L. de **Krona Original**, la leche y el azúcar. Verter sobre los panes de brioche (pelados) y dejar infusionar unos 10 minutos por cada lado.
- Pasar las torrijas por el huevo restante y freír. En una sartén, calentar el **Sirope de Caramelo Carte d'Or** y añadirle la mantequilla. A este caramelo añadirle las torrijas, empaparlas bien en el caramelo y dar un breve golpe de horno.
- Semimontar el resto de la **Krona Original** con el azúcar glacé y servir de acompañamiento de las torrijas.

# Nuestra gama de productos Sin Gluten

## CALDOS BASE



Caldo Doble Carne  
Pastilla Knorr  
72 pastillas

Caldo Doble Carne  
Pastilla Knorr  
96 pastillas

Caldo Doble Carne  
Pastilla Knorr  
1Kg

Caldo Pescado  
Pastilla Knorr  
1Kg

Base para Paella  
Knorr

Krona Original

## KRONA

## CALDOS VERSÁTILES



Caldos Líquidos Concentrados de Pollo,  
Sabor Carne, Vegetal y Marisco

## SALSAS PARA PASTA



Salsa Pomodoro  
Knorr

## SALSAS ÉTNICAS



Salsas Étnicas  
Ajardinulce y Curry

## MAYONESAS



Hellmann's Original  
2L., 3L y 5L.

## ESPESANTES



Maizena  
25Kg

Maizena  
2,5Kg

Maizena  
Express

Maizena  
Express Oscura

## SALSAS DE PREPARACIÓN EN FRÍO



Salsa de Tomate  
10Kg. Knorr

Base de Salsa  
Española Knorr

## SIROPE



Siropes de Chocolate, Caramelo, Toffee, Fresa, Vainilla, Frutas del Bosque, Cereza y Naranja y Siropes Crujientes de Chocolate y Chocolate Blanco

## FONDOS PROFESIONALES



Fondos Profesionales Knorr  
Sabor Carne, Marisco y Pollo



**Síguenos en:**



[fb.com/unileverfoodsolutions.es](https://fb.com/unileverfoodsolutions.es)



[@UnileverFS\\_es](https://twitter.com/UnileverFS_es)



[UFSSpain](https://www.youtube.com/UFSSpain)

Descubre nuestros productos en [ufs.com](https://www.ufs.com)



**Unilever  
Food  
Solutions**