

TORTITAS DE COPOS DE AVENA Y VERDURAS CON CREMA DE PEPINO Y YOGUR

Ingredientes:

- Calabacín mediano (200 gr)
- 1 zanahoria (100 gr)
- 4 cucharadas soperas de **copos de avena**
- 1 huevo
- Cucharadita de ajo polvo
- Sal y pimienta al gusto.

Elaboración:

1. Batir el huevo y añadir los copos de avena. Dejar unos minutos hidratados, mientras...
2. Lavamos y rallamos la zanahoria y el calabacín. Los ponemos en un colador sobre un bol, añadimos sal y dejamos que suelten el parte del agua. Escurremos, secamos y reservamos.
3. Mezclamos todos los ingredientes y formamos la masa.
4. Vamos dándole forma a las tartitas y las pasamos por la sartén a fuego medio con un poquito de AOVE hasta que estén bien doradas por los dos lados.

Para la crema de pepino y yogur.

- Triturar 1 pepino pequeño con un yogur griego. Añadir AOVE, zumo de limón, sal y pimienta al gusto.

POLLO CRUJIENTE CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL

Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo limpias y troceadas
- Cereales de maíz tipo **Corn flakes sin gluten**
- **harina de maíz sin gluten** (tipo maicena)
- 2 huevos
- 1 limón
- Pimentón molido
- Ajo en polvo
- Sal

Preparación:

1. Macerar el pollo troceado con el zumo del limón, el ajo en polvo, sal y pimentón molido. Dejar macerar un rato. Encender el horno a 180°.
2. Machacar un poco los corn flakes
3. Pasar el pollo por la harina, huevo y rebozar en corn flakes.
4. Poner sobre un papel de horno y hornear hasta que estén dorados por los dos lados.
5. Para la salsa mezclar, mayonesa, mostaza en grano y miel.

PALITOS VARIADOS DE PAN SIN GLUTEN

Ingredientes:

- 450 gr **Preparado panificable Mix Dr. Schär**
- 100 gr de Harina de Trigo sarraceno
- 1 bloque de 25 gr. levadura fresca de panadería
- ½ litro de agua
- 50 gr. de AOVE
- Mezcla de semillas y pipas
- Queso rallado
- Aceitunas verdes

Disolver la levadura en parte del agua, mezclar con el preparado panificable. Amasar y dejar reposar en un lugar cálido y tapado con film.

Desgasificar la masa fermentada. Formar el pan, colocar sobre papel de horno y bandeja, decorar con los toppings que nos gusten. Dejar fermentar con vapor y calor hasta que doble su volumen. Sacar del horno. Subir la temperatura hasta 250 ° C. Hornear 10 minutos y bajar la temperatura a 180° hasta que se terminen de hornear.

ÑOQUIS DE PATATA Y QUINOA SIN GLUTEN CON PESTO GENOVÉS

Ingredientes:

- 4 patatas
 - 150 gr de **quinoa en grano**
 - Harina tipo maicena.
 - Albahaca
 - AOVE
 - Queso parmesano o grana padano en polvo
 - 1 diente de ajo
 - Sal
 - Piñones o cualquier otro fruto seco.
1. Cocer las patatas con piel en el microondas.
 2. Cocer la quinoa y escurrirla bien. Triturar en una procesadora.
 3. Mezclar quinoa y patata y sal hasta hacer una masa. Añadir harina de maíz hasta que tenga una textura similar a la plastilina
 4. Poner harina sobre la mesa. formar rollos de masa y trocear dándole forma de ñoquis.
 5. Hervir en abundante agua. Cuando los ñoquis suban a la superficie cocer un par de minutos más. Escurrir y reservar
 6. En un vaso de túrmix o un robot de cocina triturar el diente de ajo, la albahaca añadir poco a poco el aceite de oliva emulsionando. Añadir el queso en polvo y seguir mezclando. Añadir por último los frutos secos.
 7. Mezclar los ñoquis calientes con las salsa pesto.