

RECETAS HIPOPROTEICAS SIN SAL

(Las cantidades son aproximadas, lo que ocurre es que yo no cocino con receta, voy poniendo los ingredientes a ojo, probando y equivocándose uno va aprendiendo e inventando, con fuerza, esperanza, mucho amor, y sin bajar los brazos. Hace dieciocho años que empecé este camino)

CANELONES:

Masa:

Una cucharada de huevo batido para unir, una cucharada de harina, dos de maicena, un chorrito de aceite y agua suficiente como para lograr una masa no muy espesa, lo suficiente para cubrir la panquequera, preferentemente de teflón y rociada con rocío vegetal. Trabajar con cuidado porque quedan más finos y suaves que los comunes.

Salsa Blanca:

Colocar en una cacerolita un chorrito de aceite, calentar, agregar tres cucharadas de maicena, revolver, añadir agua con un chorrito de leche más o menos una taza, continuar revolviendo hasta espesar, dejar hervir dos o tres minutos, sacar del fuego, condimentar con azúcar, nuez moscada y una o dos cucharadas de crema de leche.

Relleno:

Hervir acelga, picarla. Picar cebolla y morrón rehogar en un poquito de aceite, agregar la acelga picada, un poquito de salsa blanca, condimentar a gusto, puede ser con orégano bien triturado, o con caldiet sin sal, con cualquier otra especie sin sal.

Salsa de tomate:

Rehogar cebolla, morrón, tomate, todo bien picadito, zanahoria rallada, laurel, agua, poner al fuego hasta que las verduras estén bien cocidas, también puede saborizarse con caldiet sin sal.

Armado:

Rellenar los panqueques, cubrir con la salsa de tomates, luego con la salsa blanca y gratinarlos al horno.

.....

MASA PARA TARTAS Y EMPANADAS

Colocar en un bol 150 gr. de harina, 4 cucharadas de aceite, ½ cucharada de jugo de limón, 75cc de agua; amasar bien, dejar descansar, estirar y cortar.

Rellenos:

De acelga: como el de los canelones.(la acelga puede reemplazarse por zapallitos, berenjenas o cualquier otra verdura que se les ocurra)

De carne o pollo: picar bastante cebolla, morrón, la cantidad de carne de vaca o pollo que tengan permitido, condimentar con comino, pimentón, un poquito de azúcar.

De champignons: rehogar cebolla picada, champignones fileteados, huevo batido con una cucharada de crema de leche para unir, nuez moscada.

FIDEOS CON SALSA BLANCA:

Hervir los fideos, mezclarlos con salsa blanca, colocar en una fuentecita la mitad, cubrir con huevo picado o pollo picado (la cantidad que

pueda), cubrir con el resto de los fideos , colocar salsa blanca y gratinar al horno.