

# El Arte de las Pizzas y Empanadas

Descubre el placer de preparar pizzas y empanadas caseras con recetas detalladas, prácticas y llenas de sabor. Este manual completo te acompañará paso a paso en cada preparación de recetas sin TACC que significa sin **Trigo, Avena, Cebada y Centeno**, que son los cereales que contienen gluten.





# Masa de Papa para Empanadas

## Una alternativa deliciosa y diferente

La masa de papa es una opción increíblemente versátil que te permite crear empanadas con una textura única: crocantes por fuera y tiernas por dentro. Perfecta para quienes buscan diferenciarse y sorprender con algo especial.

Esta receta rinde **1 docena de empanadas** y utiliza ingredientes simples que probablemente ya tengas en casa.

## Ingredientes necesarios

- 500 g de puré de papas
- Maicena (cantidad a definir)
- Polvo de hornear
- Cúrcuma (opcional, para color)
- Sal y pimienta al gusto





## Preparación del Puré de Papas

01

### Cocción de las papas

Coloca las papas con su cáscara, previamente cepilladas, en una olla. Cubre con agua y cocina hasta que al clavar un cuchillo en el centro no presenten resistencia.

02

### Preparación del puré

Deja pasar el calor intenso y retira la piel. Pesa exactamente 500 g de papa y haz el puré. Salpimienta al gusto y mezcla bien.

03

### Enfriamiento crucial

**¡DEJAR ENFRIAR!** Este paso es primordial. La papa caliente absorbe mucha más fécula, resultando en una masa pegajosa y gomosa al cocerse.



## Formación de la Masa de Papa

### Paso 3: Integración de ingredientes

Una vez frío el puré, añade la maicena, el polvo de hornear y la cúrcuma. Integra todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea y manejable.

La cúrcuma no solo aporta un hermoso color dorado, sino que también suma un toque de sabor sutil.

### Paso 4: Estirado

Espolvorea la mesada o placa de silicona con un poco de maicena. Estira la masa hasta alcanzar un espesor de 3-4 mm, manteniéndola uniforme en toda la superficie.

### Paso 5: Corte de discos

Corta los discos con un cortante de 12 cm de diámetro. Si no tienes cortante, usa cualquier recipiente hermético con diámetro similar. Los discos están listos para ser rellenos inmediatamente.

❏ **Importante:** El relleno debe estar completamente frío al momento de armar las empanadas para evitar que la masa se humedezca y pierda textura.





## Cocción Final de Empanadas de Papa

### Relleno y cerrado

Coloca el relleno frío en el centro de cada disco. Cierra cuidadosamente y repulga con el método de tu preferencia.

### Horneado

Lleva a horno precalentado a 200°C por 20 minutos o hasta que la masa se vea dorada tanto en la superficie como en la base.

### Toque final opcional

Opcionalmente, puedes pincelar con huevo batido antes de llevar al horno para obtener un acabado más brillante.

Esta masa es una opción excelente si buscas diferenciarte. Recién salida del horno queda **crocante por fuera y bien tiernita por dentro**, perfecta para vender o sorprender a tus invitados.

# Masa con Premezcla Casera para Empanadas

## Para celíacos y sensibles al gluten

Esta receta te permite disfrutar de empanadas deliciosas sin preocuparte por el gluten. La clave está en la goma xántica, que proporciona la elasticidad necesaria para que la masa no se rompa.

**Rinde:** 1 docena de empanadas perfectas

## Ingredientes esenciales

- 150 g de premezcla sin gluten que tenga goma xántica
- 40 g de fécula de mandioca
- 40 g de maicena
- 1/2 cda de polvo de hornear
- 1/2 cda de goma xántica
- 1 cda de aceite
- 1 huevo
- 100 ml de agua a temperatura ambiente
- Maicena extra para estirar





# Preparación de la Masa

## Paso 1: Preparación de la Premezcla

### Mezclado y precisión

En un bowl colocamos la premezcla y añadimos la fécula de mandioca, la maizena, el polvo de hornear y la goma xántica. Es importante que esta última se añada con precisión, utilizando una cuchara medidora de 7,5 ml equivalente a 1/2 cucharada.

### Verificar goma xántica

También es importante si no utilizamos premezcla casera como es mi caso, que la que usemos ya contenga goma xántica también.

### 📌 ¿Por qué es tan importante la goma xántica?

La goma xántica es el ingrediente responsable de darle elasticidad a la masa sin gluten. Sin ella, la masa se romperá fácilmente al momento de rellenar las empanadas.



## Mezcla de Ingredientes Secos y Húmedos

### Paso 2: Secos

En un bowl coloca la premezcla y añade la fécula de mandioca, la maicena, el polvo de hornear y la goma xántica. Integra bien todos los ingredientes secos antes de continuar.

### Paso 3: Húmedos

Agrega una cucharada de aceite (el que prefieras), suma el huevo y por último el agua a temperatura ambiente. La temperatura del agua es importante para la activación correcta de los ingredientes.





## Formación de la masa

**Paso 4:** Comienza a integrar todos los ingredientes con ayuda de una cuchara hasta que se forme una masa preliminar. Termina de formar la masa con las manos, trabajándola hasta obtener una textura homogénea y suave. Forma el bollo y divídelo en dos porciones iguales. Esto facilita mucho el proceso de estirado posterior.

**Paso 5:** Espolvorea maicena en la superficie de trabajo. Estira cada porción de masa con un palo de amasar o botella hasta lograr el espesor deseado (aproximadamente 2-3 mm). Corta los discos con un cortante circular.

**Paso 6:** Los discos deben quedar parejos y del tamaño adecuado para poder cerrarlos cómodamente una vez rellenos.



## Consideraciones para el Relleno

### ☐ **Timing es clave**

Es fundamental tener el relleno preparado **antes** de terminar de hacer las tapas, porque si no se pueden resecar rápidamente y perder su elasticidad.

### **Preparación anticipada**

Si quieres armar las empanadas con anticipación, prepara el relleno y déjalo enfriar completamente en la heladera.

### **Almacenamiento correcto**

Una vez armadas, guarda las empanadas en la heladera con separadores entre ellas para evitar que se peguen hasta el momento de su cocción.





# Cocción de Empanadas Sin Gluten

## Relleno y cocción

Rellena cada disco a tu gusto sin sobrellenarlo. Cierra con cuidado y repulga firmemente.

Cocina en horno precalentado fuerte a 190°C por 30 minutos o hasta que la masa esté dorada y se vea completamente cocida tanto en la base como en el repulgue.

*Tip opcional:* Puedes pintar con huevo batido antes de hornear para obtener un color dorado más intenso.





## Diferencia: Fritas vs. Horneadas

### Empanadas fritas

La masa para empanadas fritas clásica se cocina en **grasa vacuna**, no en aceite. Esto le da un sabor tradicional incomparable y una textura crujiente única. La temperatura ideal es de 180°C.

### Empanadas al horno

Para hornear, precalienta a 200°C y cocina por 20-25 minutos hasta dorar. Puedes pincelarlas con huevo para un acabado brillante. Son más ligeras y saludables que las fritas.

Como dirían las abuelas: *"¡Listo el pollo, pelada la gallina!"* Una vez que tengas lista la masa casera, el mundo de rellenos es infinito.





# Rellenos Tradicionales

Ahora que dominas las masas, es momento de explorar los rellenos clásicos que hacen de cada empanada una experiencia única. Estos tres rellenos son los favoritos en toda Latinoamérica y cada uno tiene su técnica especial.

## **Picadillo de Carne**

El clásico por excelencia, jugoso y sabroso

## **Picadillo de Pollo**

Una opción más ligera y cremosa

## **Jamón y Queso**

Simple, rápido y siempre delicioso



## Picadillo de Carne Vacuna

### Ingredientes (12 empanadas)

- 500 g de carne picada (nalga o paleta)
- 2 cebollas grandes (400 g aprox.)
- 1 huevo duro picado
- 60 g de aceitunas verdes picadas
- 1/2 cdita de comino
- Pimentón dulce
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite para cocinar

### Paso a paso

1. Pica las cebollas bien finas
2. En sartén amplia, cocina las cebollas en aceite a fuego medio hasta que estén transparentes (10 min)
3. Agrega la carne picada, rompiendo grumos con cuchara de madera
4. Cocina hasta que se dore y no queden partes rosadas
5. Condimenta con sal, pimienta, comino y pimentón
6. Cocina 2 minutos más





## Finalización del Picadillo de Carne

### Enfriamiento

Retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente. Nunca agregues ingredientes fríos a la mezcla caliente.

### Incorporación final

Pica el huevo duro y las aceitunas. Incorpóralos al relleno ya frío, mezclando suavemente para distribuir de manera uniforme.

### Refrigeración

Tapa y lleva a la heladera por **30 minutos mínimo**. El relleno frío es clave para que no humedezca la masa y las empanadas queden perfectas.

Este relleno se conserva bien en la heladera por 2-3 días, así que puedes prepararlo con anticipación.

# Picadillo de Pollo

## Ingredientes (10-12 empanadas)

- 1 pechuga de pollo (300-350 g)
- 1 cebolla mediana
- 1/2 morrón rojo
- 2 cucharadas de queso crema o salsa blanca (50 g)
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 1 cucharada de aceite

## Preparación

1. Cocina la pechuga en agua con sal (15-20 min)
2. Deja enfriar y desmenuza en hebras finas
3. Pica la cebolla y el morrón en cubitos
4. Saltea los vegetales hasta que estén blandos (10 min)
5. Suma el pollo desmenuzado a la sartén
6. Condimenta con sal, pimienta y nuez moscada





## Toque Final del Picadillo de Pollo



### Apagar el fuego

Una vez que el pollo esté bien integrado con los vegetales y todos los sabores se hayan mezclado, apaga el fuego. Es importante hacer esto antes de agregar el queso crema.



### Agregar cremosidad

Añade el queso crema o salsa blanca. Mezcla hasta que el relleno quede unido y cremoso. Esta textura cremosa es lo que hace especial a este relleno.



### Enfríar completamente

Enfría completamente antes de usar. La diferencia de temperatura entre el relleno y la masa es crucial para el éxito de las empanadas.





## Jamón y Queso: Relleno Express

Este es el relleno más simple y rápido de todos. Perfecto para cuando tienes poco tiempo pero quieres algo delicioso. Los niños lo adoran y es ideal para fiestas.

### Ingredientes

- 200 g de jamón cocido
- 200 g de queso cremoso o mozzarella
- Queso crema (opcional)
- Pimienta negra a gusto

### Preparación súper simple

1. Pica el jamón bien fino o rallalo para textura más pareja
2. Ralla el queso o córtalo en cubitos pequeños
3. Mezcla el jamón con el queso en un bowl
4. Opcionalmente agrega queso crema para más humedad
5. Añade apenas una pizca de pimienta negra
6. **No agregues sal** - el jamón y queso ya son salados
7. Mantén en heladera hasta armar





# **Masa de Pizza Sin Gluten: Una Alternativa Deliciosa**

La pizza es un clásico amado, y la versión sin gluten no tiene por qué ser una excepción. Utilizando harinas alternativas como las de arroz, maíz o garbanzo, creamos una base deliciosa y segura para todos.

Es fundamental para personas con celiaquía o sensibilidad al gluten, permitiéndoles disfrutar de este manjar sin comprometer su salud. Prepárate para descubrir cómo lograr una masa perfecta en tu hogar.

En las siguientes secciones, te guiaremos a través de recetas detalladas para que puedas dominar el arte de la pizza sin gluten.

# Masa de Pizza Sin Gluten

Una pizza casera sin gluten que rivaliza con cualquier pizzería tradicional. Esta receta ha sido perfeccionada para lograr una base crocante por fuera y suave por dentro, con el sabor auténtico de una verdadera pizza italiana.

A donut chart with a light green outer ring and a dark green inner ring. The dark green inner ring represents 30% of the total, while the light green outer ring represents the remaining 70%.

**Centímetros**

Diámetro de la pizzera

A donut chart with a solid dark green ring, representing 100% completion.

**Temperatura**

Del horno precalentado

A donut chart with a light green outer ring and a dark green inner ring. The dark green inner ring represents 25% of the total, while the light green outer ring represents the remaining 75%.

**Minutos**

Tiempo total de cocción





# Ingredientes y Preparación de Pizza

## Lista completa de ingredientes

- **280 g** de premezcla sin gluten
- **35 g** de levadura fresca
- **20 g** de azúcar
- **6 g** de sal
- **1 cda** de aceite de oliva o neutro
- **240 ml** de agua tibia
- **200 ml** de salsa para pizza
- **250 g** de mozzarella
- Orégano y aceitunas al gusto

## Proceso paso a paso

1. Enciende el horno a 200°C
2. Mezcla premezcla, azúcar, sal y levadura
3. Agrega aceite y agua tibia
4. Bate por 3 minutos hasta masa lisa
5. Aceita pizzera de 30 cm
6. Vuelca la masa y extiende con cuchara mojada
7. Deja levar hasta duplicar volumen



## Cocción y Armado de la Pizza

1

### Primera cocción

Cocina en la parte inferior del horno por **15 minutos** para que dore bien la base. Este paso es crucial para una pizza crocante.

2

### Agregar ingredientes

Retira del horno, cubre con salsa y mozzarella. Lleva nuevamente al horno en rejilla del medio.

3

### Cocción final

Cocina por **10 minutos más**. Retira, agrega aceitunas y orégano. Espera 2 minutos antes de cortar.





# Consejos Prácticos para tu Pizza Sin Gluten

**1**

## **Pre-pizzas para el freezer**

Se pueden hacer pre-pizzas y guardarlas en el freezer. En ese caso cocinar 5 minutos la pizza en la parte inferior del horno, retirar, cubrir con salsa, cocinar 5 minutos más, dejar enfriar completamente y freezar.

**2**

## **Conservación**

Se conserva en el freezer hasta 3 semanas en perfectas condiciones.

**3**

## **Pizza finita**

Si se quiere una pizza más finita, hacer con la misma masa dos pizzas y dejarlas levar solo 15 minutos.

**4**

## **Alternativa con harina común**

Puede utilizarse harina común para hacer la masa en el caso de que no necesites un resultado sin gluten. En ese caso tener en cuenta utilizar también ingredientes libres de lactosa para el relleno si es necesario.





## Pizza Socca con Harina de Garbanzos

Aquí tienes el módulo de ingredientes para preparar una deliciosa pizza Socca, una alternativa sin gluten con base de harina de garbanzos.

### Ingredientes para Pizza Socca (2 personas)

#### Para la masa:

- 140 g de harina de garbanzo
- 200 g de agua
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 g de sal
- Hierbas provenzales al gusto
- Albahaca seca al gusto
- Pimienta negra molida

#### Para los toppings:

- Salsa de tomate o passatta de tomate
- Calabaza (una rodaja)
- Aceitunas negras sin hueso
- Mozzarella fresca o Emmental
- Orégano seco
- Cebollino (opcional)





# Pizza Socca con Harina de Garbanzos

La socca es una especialidad de la cocina mediterránea, especialmente popular en Niza, Francia. Esta versión utiliza harina de garbanzos para crear una base naturalmente sin gluten, rica en proteínas y con un sabor único y delicioso.

1

## Preparar la masa

Precalienta horno a 220°C. Mezcla 140g de harina de garbanzo con 200g de agua, 15ml de aceite de oliva, sal, hierbas provenzales y pimienta hasta obtener consistencia de crêpe espeso.

2

## Primera horneada

Vierte la masa en bandeja dejándola bien fina. Hornea 8-10 minutos hasta que empiece a dorarse. Retira y deja enfriar un poco.

3

## Agregar toppings

Extiende salsa de tomate, añade calabaza en rodajas, aceitunas negras y queso. Espolvorea orégano y pimienta.

4

## Gratinar

Vuelve a hornear hasta que el queso se gratine y la pizza esté perfectamente dorada.

# ¡A Disfrutar de tu Creación! ¡Te deseo muchas alegrías y sabores inolvidables en tu cocina!



Ojalá hayas disfrutado cada receta y que este manual se transforme en un compañero fiel cada vez que quieras preparar empanadas o pizzas caseras, sin gluten y llenas de amor.

## La práctica hace al maestro

Si el resultado no salió perfecto a la primera, no te preocupes. Estás en el camino correcto. Cada masa que amases te acerca más a ese punto justo de sabor, textura y satisfacción.

## Experimenta y disfruta

Cada relleno que prepares, cada combinación que pruebes, es una oportunidad para crear algo único y especial que refleje tu estilo y tu amor por la cocina.

## Comparte la alegría

La cocina casera es mucho más que alimento: es amor, tradición y momentos compartidos. Cada empanada y pizza que hagas llevará tu toque personal.

**Gracias por confiar en este material.** Nos encontramos en la próxima receta... ¡con más ideas ricas y libres de gluten!