

# Receta de sopaipillas sin gluten horneadas o fritas



## Receta de sopaipillas sin gluten

Esta receta de sopaipillas sin gluten es una excelente opción para aquellos que tienen **intolerancia al gluten o simplemente prefieren evitarlo** en su dieta habitual, pero que se pueden disfrutar de igual manera que cualquier sopaipilla tradicional.

## ¿Cómo hacer sopaipillas sin gluten?

Preparar la masa de sopaipilla sin gluten **requerirá un poco esfuerzo extra** ya puede que cueste un poco más de aglutinar, por lo que se recomienda no formarlas demasiado delgadas.

# Información Nutricional

**Categoría:** [Panes Típicos](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 250

**Vitaminas:** B, C, E

**Minerales:** Calcio, Hierro, Potasio

**Preparación:** 15 minutos

**Cocción:** 20 minutos

**Raciones:** 4 personas

## Receta de sopaipillas sin gluten

### Ingredientes

- 2 tazas de harina de arroz o quínoa
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de zapallo cocido y molido
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- Aceite para freír
- Sal

### Preparación

- **1.** En un bol grande reunir la harina de arroz o la quinoa e incorporar los polvos de hornear, el zapallo cocido y molido, la mantequilla ablandada y sal, mezclar todo con una cuchara de madera y terminar de integrar con las manos.
- **2.** Trasladar la mezcla a una superficie de trabajo limpia y continuar amasando hasta obtener una masa compacta, trabajar con un uslero y estirar hasta alcanzar un centímetro de espesor, cortar con un molde circular o un platillo mediano, pinchar con un tenedor y

reservar.

## 1. Sopaipillas sin gluten fritas

- 3. En una olla grande o freidora calentar el aceite hasta alcanzar al menos 170°C (340°F) y luego sumergir cuidadosamente las sopaipillas evitando que se superpongan, freír unos dos minutos por lado hasta que estén ligeramente doradas, retirar con una espumadera y estilar sobre papel absorbente.

## 2. Sopaipillas sin gluten horneadas

- 3. Pre-calentar el horno a 180°C (356°F) por al menos unos 10 minutos, distribuir las sopaipillas sobre una bandeja enharinada y llevar al horno por unos 10 a 15 minutos hasta que las sopaipillas estén ligeramente doradas, girándolas a mitad de cocción si es necesario.

## 3. Servicio

- 4. Servir las sopaipillas sin gluten fritas u horneadas inmediatamente, idealmente tibias, solas o acompañadas de [queso fresco](#), miel o un típico [pebre chileno](#).

# Consejos al preparar sopaipillas sin gluten

Una buena idea al preparar la masa **puede ser reemplazar el zapallo por papas** o bien incorporar ambos ingredienres en una

mezcla hasta obtener la relación de ingredientes que más te guste.

## ¿Sabías que?

En su libro “Apuntes para la Historia de la Cocina Chilena” (1943), **el historiador Eugenio Pereira Salas** indica que la palabra sopaipilla derivaría originalmente de la palabra “sopaipa” de origen árabe-español.

## Recomendamos

[Maní confitado](#)

[Sémola con leche](#)