

# Pastel Vasco, Sin Gluten y Sin Lactosa

## Euskal Pastela, Gluten eta Laktosarik Gabe

El Pastel Vasco es una tarta tradicional de Euskadi, Navarra y la región del País Vasco Francés. Y es en este último donde más habitualmente lo he visto en las pastelerías, como en Bayona. Siempre se me van los ojos derechos a esas tartas mientras pregunto: ¿y está buena? ¿Y de qué es? ¿A qué sabe? Durante años mi pareja y cuñados me han insistido en que es un pastel seco y que a ellos, pese a ser vascos, no les hace mucha gracia.

Pero yo no podía evitarlo, siempre que lo veía se me antojaba. Como podéis suponer no lo he visto en ningún sitio sin gluten... así que **el reto estaba claro: elaborar en casa un pastel vasco sin gluten, sin lactosa, siguiendo una receta tradicional** y por supuesto que estuviera bueno.

El pastel vasco es una tarta con **base, paredes y tapa de una masa de mantequilla, harina y almendra**, que se rellena con crema pastelera.

Consulté varias recetas y me sorprendió que en todas insistían en que **se debe trabajar muy poco la masa para que no libere el gluten**. ¡Genial, en mi masa el gluten ni está ni se le espera! Y digo yo, ¿no será más fácil usar harina de maíz que harina de trigo y no preocuparse por el gluten? ¿No será que los abuelos de los abuelos que hacían este pastel tradicional usaban maíz y no trigo? ¡Si en el país vasco lo que abundaba era el maíz! Pues no hay nada más vasco que un [talo](#), ese pan plano elaborado tradicionalmente con maíz. Os digo una cosa, **para mí que la masa tradicional es de maíz y almendra**.

*Vamos con la receta...*

Euskal Pastela izenak dioen bezala Euskal Herrian ohikoa den pastel edo tarta bat da. Iparraldeko gozotegietan ikusi izan dut normalean, Baionan esate baterako. Beti begirada pastel horietara joaten zait zuzenean, galdetzen dudak bitartean: Gozoa al da? Zerrez egina dago? Zer zapore du? Urtetan zehar nire bikotea eta koinatuak tematu izan dira pastel lehorra dela eta nahiz eta beraiek euskaldunak izan, ez zaiela gehiegi gustatzen.

Baina nik ezin nuen eragotzi, ikusten nuen bakoitzean pastel hori jateko gutizia izaten nuen. Suposatuko duzue, ez dut inon topatu euskal pastela glutenik gabe egina... Beraz, **erronka argia zegoen: errezeta tradizional bat jarraituz etxean laktosa eta glutenik gabeko euskal pastela egitea** eta noski hau gozoa egotea.

**Gurin, almendra eta irindun masarekin** pastelaren oinarria, **hormak eta estalkia** egiten dira, ondoren pastel-kremaz betez.

Hainbat errezeta aztertu nituen eta harritu ninduen behin eta berriro ziotela **masa ez zela gehiegi landu behar glutenik ez askatzeko**. Primeran, nire masan ez dago glutenik ezta espero ere! Diot nik, ez al da errazagoa gari irina erabili beharrean arto-irina erabiltzea eta glutenaz kezkatu beharrik ez izatea? Pastel tradizional hau egiten zuten aitona-amonen aitona-amonek ez ote zuten artoa erabiliko gariaren orde? Euskal Herrian ohikoa zena artoa zen! Taloa baino ezer euskaldunagorik ez dago, hau da, normalean artoz eginiko ogi zapala. Nire aburuz, pastelaren **masa tradizionala arto eta almendraz osatzen da**.

*Has gaitezen errezetarekin...*

# Pastel Vasco, Sin Gluten y Sin Lactosa

## Euskal Pastela, Gluten eta Laktosarik Gabe



### PASO A PASO PARA ELABORAR UN PASTEL VASCO

### EUSKAL PASTELAREN ELABORAZIOA URRATSEZ URRATS

Necesitamos un molde circular de unos 21 cm de diámetro, desmontable. También podemos utilizar aros de ese diámetro o varios más pequeños. Con las cantidades que indico sale un pastel de 21 cm diámetro y unos 4 cm de altura. En las fotos podéis ver como hice un pastel grande y otro día uno pequeño en un aro (con la mitad de masa de la receta). No pasa nada si os sobra masa, porque haremos unas galletas deliciosas justo después de hornear el pastel.

21zmko diametroa duen molde biribil desmuntagarria behar dugu. Diametro bereko edo txikiagoak diren uztailak baita erabil ditzakegu. Ondoren adierazten ditudan kantitateekin 21zmko diametroa eta 4zmko altuera duen pastela lortzen dugu. Argazkietan ikus daiteke nola hasieran pastel handi bate gin nuen eta ondoren beste egun batean uztailak erabiliz txikiago bat (errezetaren masaren erdiarekin). Soberan masa gelditzen bada, ez dio axola, pastela laberatu ondoren gailera gozo batzuk egin ditzakegu-eta.

# Pastel Vasco, Sin Gluten y Sin Lactosa

## Euskal Pastela, Gluten eta Laktosarik Gabe

### Ingredientes y elaboración de la masa:

- 400 gr de maizena (almidón de maíz sin gluten)
- 125 gr de almendras molidas (sin gluten)
- 200 gr de azúcar en polvo (sin gluten)
- 225 gr de mantequilla (en mi caso sin lactosa)
- 3 huevos
- Una pizca de sal

### Masaren osagaiak eta elaborazioa:

- 400gr maizena (glutenik gabe arto almidoia)
- 125gr almendra ehoa (glutenik gabea)
- 200gr azukre hauts (glutenik gabea)
- 225gr gurin (nire kasuan laktosarik gabea)
- 3 arrautza
- Gatz apur bat

La mantequilla debe estar a temperatura ambiente, con textura de pomada (no calentar en el microondas). Si también sois intolerantes a la lactosa usad mantequilla sin lactosa marca Minus L. porque otras en realidad son margarinas (como La Asturiana) y la masa se trabaja mucho peor, pero también sale.

Gurinak giro-tenperaturan egon behar du, pomada testurarekin (beraz, ez ezazu mikrouhin-labean berotu). Laktosarekiko intolerantzia ere baldin baduzue, Minus L markako gurina erabil ezazue, zeren eta besteak (La Asturiana esaterako) egian esan margarinak baitira eta masa okerrago lantzen baita; baina hala eta guztiz ere lortu daiteke.



Para hacer la masa, se mezcla todo en un bol (yo os sugiero hacerlo con una cuchara o paleta y finalmente con las manos). Solo tenemos que mezclar todos los ingredientes muy bien para que nos quede una masa homogénea, muy muy pingosa pero contundente.

Una vez mezclado, formamos una bola que envolvemos en film y dejamos dentro de la nevera al menos una hora.

Masa egiteko, guztia katilu handi batean nahasten da (nire iradokizuna da hasieran koilara edota paleta batekin egitea eta azkenik eskuak erabiliz). Soilik osagai guztiak oso ondo nahastea da masa homogeneo, oso likatsua, baina sendoa lortuz.

Behin nahastuta, pilota bat osatzen dugu eta film-arekin bildu ostean, hozkailuan uzten dugu, gutxienez ordubetez.

# Pastel Vasco, Sin Gluten y Sin Lactosa

## Euskal Pastela, Gluten eta Laktosarik Gabe

### Ingredientes y elaboración del relleno:

- 500 ml de leche (en mi caso sin lactosa)
- 50 gr de maizena (almidón de maíz sin gluten)
- 80 gr de azúcar en polvo (sin gluten)
- 3 huevos
- Piel de un limón o naranja.
- Ramita de vainilla
- 2 cucharadas de ron (opcional)

### Betegarriaren osagaiak eta elaborazioa:

- 500ml esne (nire kasuan laktosarik gabea)
- 50gr maizena (Glutenik gabeko arto almidoia)
- 80gr azukre hautsa (glutenik gabea)
- 3 arrautza
- Limoi edo laranja azala.
- Banilla adaxka.
- 2 koilarakada ron (aukeran)

Ponemos en un cazo la mitad de la leche con la piel del limón o naranja (sin la parte blanca), la ramita de vainilla y dejamos que infusione mientras se calienta a fuego bajo.

En un vaso mezclamos la otra mitad de la leche con los huevos, el azúcar, la harina y el ron. Cuando la leche del cazo comience a hervir, echamos la mezcla del vaso y dejamos que cueza unos minutos a fuego bajo sin parar de remover. Cuidado porque en los bordes se puede ir formando la masa y se nos pegará, así que con paciencia y sin dejar de remover veremos que de repente espesa. Damos un par de vueltas y vertemos en un bol.

Tenemos que tapar la crema con film, de manera que el film toque directamente la crema para que no forme una costra seca. Dejamos enfriar la crema y la metemos en la nevera para que esté muy fría.

Esnearen erdia ontzi batean ipintzen dugu limoi edo laranja azalarekin (parte zuririk gabe), banilla adaxkarekin eta infusionatzen uzten dugu su geldoan berotzen den bitartean.

Edalontzi batean esnearen beste erdia arrautzekin, azukrearekin, irinarekin eta ronarekin nahasten dugu. Ontzian sutan dugun esnea irakiten hastean, edalontzian egin berri dugun nahasketa gehitzen diogu eta guztia egosten uzten dugu su geldoan behin eta berriz irabiatuz. Adi ertzetan masa sortzen joan baitaiteke eta itsatsi egingo zaigu. Beraz, pazientzia apur batekin eta etengabe irabiatuz bat-batean nahasketa loditu edo sendotu egingo da. Pare bat aldiz nahasten dugu eta katilu batera isurtzen dugu.

Lortutako krema film-az estali behar dugu, film-ak zuzenean krema ukitutuz, horrela zarakarra sortzea ekidinez. Krema hozten uzten dugu eta hozkailuan sartzen dugu oso hotza egoteko.



# Pastel Vasco, Sin Gluten y Sin Lactosa

## Euskal Pastela, Gluten eta Laktosarik Gabe

### Formando el pastel

Cuando la masa y la crema estén muy frías podemos formar el pastel. Cogemos dos papeles de horno y los manchamos con un poco de maizena con las manos.

Colocamos entre los dos papeles algo menos de la mitad de la masa y con un rodillo estiramos hasta que la masa tenga un grosor de medio centímetro más o menos. Es importante estirar bien la masa con el rodillo pero trabajando rápido porque según se calienta la masa se vuelve pegajosa, se rompe y empezaremos a perder los nervios.

Ponemos la base del molde o el aro sobre la masa y recortamos. Ésta será la tapa del pastel, tal cual está la metemos de nuevo en la nevera para que endurezca.

### Pastela osatzen

Masa eta krema oso hotzak daudenean pastela osatzen has gaitezke. Laberako bi paper hartzen ditugu eta eskuak erabiliz maizenaz pixka bat zikintzen ditugu.

Bi paperen artean, masaren erdia baino apur bat gutxiago ipintzen dugu eta arrabolaz luzatzen goaz gutxi gorabehera zentimetro erdiko lodiera lortu arte. Garrantzitsua da arrabolaz masa ondo luzatzea, baina azkar lan eginda, zeren eta masa berotzen doan heinean; itsaskor eta hauskor bihurtzen baita eta gure urduritasuna areagotuz baitoa.

Moldearen oinarria edo uztaila masaren gainean ipintzen dugu eta ebaki egiten dugu. Hau izango da pastelaren estalkia. Dagoen bezala, hozkailuan berriz sartzen dugu gogortzeko.



A continuación repetimos la operación para elaborar la base, que la colocamos dentro del molde o aro. Es importante que el molde sea antiadherente, en caso contrario hay que untarlo con un poco de mantequilla y espolvorear harina.

Jarraian eragiketa edo urrats bera errepikatzen dugu pastelaren oinarria gauzatzeko, molde edo uztailaren barruan ipiniz. Garrantzitsua da molde itsasgaitza izatea, gainontzean gurin pixka batekin igurtzi eta irinarekin hautsezatu behar da.

# Pastel Vasco, Sin Gluten y Sin Lactosa

## Euskal Pastela, Gluten eta Laktosarik Gabe

Vamos estirando masa, cortamos rectángulos no muy grandes y con ellos forramos las paredes del molde. Si se rompe no pasa nada, metemos la masa en el frigorífico para que esté dura y repetimos. Hay que hacerlo rápido para que no se rompa.

Masa luzatuz goaz, eta handiegiak ez diren laukizuzenak mozten goaz, hauekin moldearekin hormak forratuz. Hautsi egin baldin badira, ez da ezer gertatzen: masa berriz hozkailuan sartzen dugu gogortzeko eta eragiketa berriz errepikatzen dugu. Azkar egin beharreko zerbait da, masa hautsi ez dadin.

Una vez que está forrada la base y paredes del molde, con los dedos hacemos una ligera presión para unir las paredes con la base y reparamos los desperfectos que nos hayan podido quedar en la pared. Solo con frotar un poco con los dedos la masa se ablanda y podemos tapar y alisar.

Behin moldearen oinarria eta hormak forraturik ditugula, hatzekin presio arin bat gauzatzen dugu hormak oinarriarekin bat egiteko eta hormetan sor daitezkeen akatsak doitu edo konpontzen ditugu.

A continuación rellenamos con la crema pastelera, que debe estar muy fría. También podemos poner sobre la crema pastelera una fina capa de compota de manzanas o de frutos rojos.

Alisamos la superficie y colocamos la tapa que teníamos en el frigorífico. Recortamos los sobrantes de las paredes y unimos con los dedos a la tapa.

Jarraian, oso hotza egon behar duen pastel-kremarekin betetzen dugu gure pastela. Kremaren gainean sagar edo basa-fruitu konpota geruza fin bat ipini dezakegu.

Gainazala leundu eta berdintzen dugu eta hozkailuan genuen pastelaren estalkia ipintzen dugu. Hormetako soberakinak mozten ditugu eta hatzekin estalkia uztatzen dugu.

¡Ya está! Ahora metemos el pastel en el frigorífico y lo dejamos reposar toda la noche. De esta manera la masa estará firme y la crema pastelera muy fría para que en el horno no rompa la tapa.

Eta kito! Orain pastela hozkailuan sartzen dugu eta gau osoan zehar pausatzen uzten dugu. Modu honetara masa sendo eta irmo egongo da eta pastel-krema oso hotza estalkia labean hautsi ez dadin.



Después de reposar toda la noche en el frigorífico.  
Pintar con huevo batido y pinchar con un palillo.

Hornear a 180°C unos 40-50 minutos.

Esperar a que atempere para desmoldar.  
Dejar que enfrie por completo antes de decorar y degustar.

[www.celiacoalostreinta.com](http://www.celiacoalostreinta.com)



# Pastel Vasco, Sin Gluten y Sin Lactosa

## Euskal Pastela, Gluten eta Laktosarik Gabe

### **Hornear y decorar.**

Al día siguiente, precalentamos el horno a 180°C mientras pintamos la tapa del pastel con huevo batido. Antes de meter al horno, tenemos que pinchar la tapa con un palillo en varios puntos para dejar que salga el vapor y no se rompa.

### **Laberatzea eta apaintzea**

Hurrengo egunean, labea 180°C-tara aurrez berotzen dugu eta bitartean pastelaren estalkia arrautza irabiatuz margotzen dugu. Labean sartu aurretik, zotz batekin estalkia puntu ezberdinetan sastatu edo ziztatu behar dugu, lurrina zulotxoetatik irten dadin eta horrela estalki hautsi ez dadin.

Introducimos el pastel en el horno, a media altura y dejamos que se hornee unos 45 minutos. Es importante controlar que no se nos queme la parte superior, por ejemplo a los 30 minutos si ya está dorado ponemos el horno con calor solo por abajo o tapamos con papel de aluminio. El tiempo puede variar ligeramente dependiendo del horno. Cuando esté doradito y la masa cocida (se nota al tacto) lo sacamos y dejamos que se atempere antes de desmoldar.

Pastela labean sartzen dugu, altuera erdian eta 45 minutuz egosten uzten dugu. Gaineko partea ez erretzea garrantzitsua da, adibidez 30 minutu igaro ondoren estalkiak guk nahi dugun kolore gorrixka lortu badu, labea beroa soilik behetik igortzen jartzen dugu eta aluminio-paperez estaltzen dugu pastela. Beharrezko denbora arinki aldakorra izan daiteke labearen arabera. Gorrixka, urre kolorea duenean, eta masa egosita (ukitzean nabaritzen da) dagoenean, labetik ateratzen dugu eta moldetik atera aurretik giro-tenperaturara egokitzen uzten dugu.

Cuidado al quitar el molde no vayamos a romper el pastel, pasar primero un cuchillo si hace falta. Es importante dejar que el pastel enfríe totalmente. Después podemos decorarlo colocando una [plantilla de lauburu](#) y espolvoreando azúcar en polvo con un colador. Cuatro golpecitos con la muñeca y listo.

Kontu eta arreta handia izan behar dugu molde ateratzean pastela ez hondatu edo apurtzeko. Hau egitean beharrezkoa izanez gero, labanaz ertzak pasatzen joan. Garrantzitsua da pastela erabat hozten uztea. Ondoren, apaintzen has gaitezke: [lauburu txantilo](#) bat erabili eta azukre hautsa hautseztatuz. Eskumuturrarekin lau kolpetxo ematea nahikoa da.



# Pastel Vasco, Sin Gluten y Sin Lactosa

## Euskal Pastela, Gluten eta Laktosarik Gabe



Pues el pastel vasco de las tiendas no sé si está seco, pero este salió muy bueno y jugoso. Si queréis repetir, variar el relleno con una capa extra de compota de manzana, frutos rojos, pasas o incluso chocolate. ¿Quién dijo que cocinar sin gluten es imposible?

Gozotegietako euskal pastela ez dakit lehorra egon ohi den, baina hau oso gozoa eta mamitsua irten zen. Aukera asko dago: errepikatu, betegarriari sagar edota basa-fruitu konpota, mahats pasak edo baita txokolate geruza bat ere gehitu nahi badiozue. Nork dio glutenik gabe kuzinatzea ezinezkoa dela?

Si os ha sobrado masa, mezclarla con ralladura de naranja, estirar entre dos papeles de horno hasta un centímetro de grueso, cortáis las galletas y pintáis con huevo batido. Se hornean a 180°C unos 8 minutos y ya están.

Masa soberan baldin badaukazue, laranja-birrindurarekin nahastu, laberako bi paperen artean luzatu zentimetro beteko lodiera lortu arte, gailetak moztu eta arrautza irabiatuarekin margotu. Labean 180°C-tako tenperaturan 8 minutuz prest dituzue.

Gracias Sergio por la traducción. ☺