

PANE GLUTEN FREE A DOPPIO IMPASTO

PANE SENZA GLUTINE A LUNGA FERMENTAZIONE

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ





PRIMO IMPASTO

INGREDIENTI		PREPARAZIONE
PANE PIZZA & FOCACCIA GLUTEN FREE	g 400	-Miscelare in planetaria x 2 minuti a bassa velocità aggiungendo l'acqua poco per volta
FARINA DI MAIS	g 100	-Mettere in un recipiente molto capiente e porre frigorifero ben coperto per 12-14 ore
ACQUA - FREDDA (5°C)	g 1000	
LIEVITO	g 20	

SECONDO IMPASTO

INGREDIENTI

PANE PIZZA & FOCACCIA GLUTEN FREE	g 500	-Miscelare il primo impasto lievitato insieme a tutti gli altri ingredienti previsti dal secondo impasto
FARINA DI MAIS - FIORETTO	g 100	a media velocità in planetaria con foglia per 5 minuti
SALE FINO	g 30	-Spolverare con il mix o con farina di mais ricoprendo tutta la superficie e stendere sul tavolo
		formando un rettangolo di 30x40 cm

PREPARAZIONE

- -Spezzare dei rettangoli (5x10 cm) del peso di 100 grammi e depositarli su un panno cosparso di
- farina di mais o direttamente su teglia con carta da forno

-Lasciare riposare per 5-10 minuti a temperatura ambiente

- -Mettere a lievitare per circa 2 ore in cella di lievitazione a 30°C con umidità al 70% circa
- -Girare i pani e porli su di una teglia o su telai
- -Infornare con abbondante vapore a 220-230°C per 25 minuti circa



AVVERTENZE: è possibile sostituire la farina di mais con la farina di grano saraceno o la farina di amaranto o altre farine gluten free.

