

PANE GLUTEN FREE A DOPPIO IMPASTO

Pane senza glutine a lunga fermentazione

PRIMO IMPASTO

INGREDIENTI

PANE PIZZA & amp; FOCACCIA GLUTEN FREE

farina di mais

acqua - fredda (5°C)

lievito

PREPARAZIONE

400g -Miscelare in planetaria x 2 minuti a bassa velocità aggiungendo l'acqua

100g poco per volta

1000a -Mettere in un recipiente molto capiente e porre frigorifero ben coperto per

20a 12-14 ore

SECONDO IMPASTO

INGREDIENTI

PANE PIZZA & amp; FOCACCIA GLUTEN FREE

farina di mais - fioretto sale fino

PREPARAZIONE

500g -Miscelare il primo impasto lievitato insieme a tutti gli altri ingredienti

100g previsti dal secondo impasto a media velocità in planetaria con foglia per 5

30g minuti

-Spolverare con il mix o con farina di mais ricoprendo tutta la superficie e stendere sul tavolo formando un rettangolo di 30x40 cm

-Lasciare riposare per 5-10 minuti a temperatura ambiente

-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

-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.