



PANE GLUTEN FREE A DOPPIO IMPASTO

👤 Livello intermedio

Pane senza glutine a lunga fermentazione

PRIMO IMPASTO

INGREDIENTI

[PANE PIZZA & 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
- 1000g -Mettere in un recipiente molto capiente e porre frigorifero ben coperto per
- 20g 12-14 ore

SECONDO IMPASTO

INGREDIENTI

PANE PIZZA & 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.