

PANE GLUTEN FREE AL MAIS, QUINOA E GIRASOLE

□ Livello intermedio

Impasto

INGREDIENTI

PANE PIZZA & amp; FOCACCIA GLUTEN FREE

farina di mais - fioretto semi di quinoa - o chia semi di girasole acqua - a 37°C lievito sale

PREPARAZIONE

1000g Temperatura dell'impasto 30°C circa

250g -Miscelare tutto insieme a media velocità in planetaria con foglia per 5

100g minuti

200a -Spolverare con il mix o con farina di mais ricoprendo tutta la superficie e

1200a stendere e stendere sul tavolo formando un rettangolo di 30x40 cm

50a -Lasciare riposare per 5 minuti a temperatura ambiente

-Spezzare a rombo 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 1 ora in cella di lievitazione a 30°C con umidità al 60-70%
- -Girare i pani e porli su di una teglia o su telai
- -Infornare con abbondante vapore a 230°C per 25 minuti circa

AVVERTENZE: la temperatura dell'acqua a 37°C è molto importante per avere un risultato ottimale in termini di lavorabilità dello stesso, di sviluppo e alveolatura del prodotto finito.