



# PANE GLUTEN FREE AL MAIS, QUINOA E GIRASOLE

👤 Livello intermedio

## Impasto

### INGREDIENTI

PANE PIZZA & 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
- 200g -Spolverare con il mix o con farina di mais ricoprendo tutta la superficie e
- 1200g stendere e stendere sul tavolo formando un rettangolo di 30x40 cm
- 50g -Lasciare riposare per 5 minuti a temperatura ambiente
- 32g -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.