



PANE GLUTEN FREE AL MAIS, QUINOA E GIRASOLE

👤 Livello intermedio

IMPASTO

PANE PIZZA & FOCACCIA GLUTEN FREE

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

1000g
250g
100g
200g
1200g
50g
32g

Temperatura dell'impasto 30°C circa

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

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

-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.