



PANE GLUTEN FREE AL MAIS, QUINOA E GIRASOLE

chef 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

cosparsa 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

-Inforrnare 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.