



PANE GLUTEN FREE A DOPPIO IMPASTO

PANE SENZA GLUTINE A LUNGA FERMENTAZIONE

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ



PRIMO IMPASTO

INGREDIENTI

PANE PIZZA & FOCACCIA GLUTEN FREE

FARINA DI MAIS

ACQUA - FREDDA (5°C)

LIEVITO

g 400

g 100

g 1000

g 20

PREPARAZIONE

-Miscelare in planetaria x 2 minuti a bassa velocità aggiungendo l'acqua poco per volta

-Mettere in un recipiente molto capiente e porre frigorifero ben coperto per 12-14 ore

SECONDO IMPASTO

INGREDIENTI

PANE PIZZA & FOCACCIA GLUTEN FREE

FARINA DI MAIS - FIORETTO

SALE FINO

g 500

g 100

g 30

PREPARAZIONE

-Miscelare il primo impasto lievitato insieme a tutti gli altri ingredienti previsti dal secondo impasto

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 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.