



## Pane rustico allo yogurt

**Portata:** Pane

**Tempo di preparazione:** Oltre 60 Minuti

**Difficolta':** Facile

**Ingredienti per 1 persona:**

- 400 farina senza glutine per pane\*
- 100 farina di grano saraceno\*
- 1 zucchero
- 1 lievito di birra secco\*
- 2 sale
- 50 semi di lino
- 50 semi di girasole
- 200 yogurt bianco
- 4 olio extravergine di oliva

### Preparazione:

Mescolate tutti gli elementi secchi (le due farine, lo zucchero, il lievito, il sale, i semi di lino e i semi di girasole). Foderate una teglia con un foglio di carta da forno.

In un pentolino mescolate lo yogurt con 250 ml di acqua e 2 cucchiai di olio di oliva e scaldate leggermente (35 °C circa), poi aggiungete il tutto agli elementi secchi. Impastate bene, preferibilmente a macchina.

Formate con l'impasto una pagnotta oblunga e mettetela sulla teglia foderata di carta da forno. Praticate dei tagli sulla superficie del pane con un coltello affilato e mettetelo a lievitare nel forno tiepido per 30-40 minuti.

Togliere la teglia dal forno e portatelo a 250 °C in funzione statica (220 °C se ventilata). Infornate e cuocete per 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 225 °C (200 °C se ventilata) e proseguite la cottura per 40 minuti. Spennellate la superficie del pane con 2 cucchiai di olio e cuocete per altri 10 minuti. Sformate e fate raffreddare su una gratella.

Variante

Provate a sostituire la farina di grano saraceno con la farina di castagne.

Questa ricetta è tratta dal libro

**\*Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario**

dell'Associazione Italiana Celiachia ([celiachia.it](http://celiachia.it)) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).

**\*\* Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)).**