



Pane con farina di grano saraceno

Portata: Pane

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficolta': Media

Ingredienti per 4 persone:

- 420 Mix Pane Revolution
- 80 farina di grano saraceno*
- 280 acqua a temperatura ambiente
- 20 lievito di birra fresco
- 50 olio extravergine di oliva
- 5 sale fino
- farina di riso* e di mais* per spolverizzare

Preparazione:

Disponete a fontana il mix e la farina di grano saraceno in una terrina, e mescolate brevemente.

Fate sciogliere il lievito con l'acqua in un'altra ciotola e unitelo alla farina; amalgamate il tutto, molto lentamente, strizzando l'impasto con una mano, quindi aggiungete 40 ml di olio, il sale, e lavorate fino a ottenere un composto omogeneo.

Lasciate lievitare l'impasto per 1 ora e 30 minuti, fino a quando avrà raddoppiato il proprio volume. Trascorso il tempo, mettete l'impasto su una spianatoia e, aiutandovi con la stessa quantità di farina di riso e di mais, modellatelo a forma di grossa pagnotta.

Incidete lateralmente con un coltello la superficie dell'impasto e mettetelo nuovamente a lievitare per altri 30 minuti.

Dividete l'impasto in 2 parti, schiacciatele con le mani e arrotolatele fino a formare 2 filoncini. Lasciate lievitare ancora per 45 minuti.

Eseguite 4 tagli diagonali sulla superficie dei filoncini e disponeteli su una teglia foderata con carta da forno. Spennellate i 2 filoncini con l'olio rimanente e fateli cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per circa 1 ora.

Iniziate la cottura del pane sul piano più basso del forno e spostate man mano la teglia verso l'alto, collocandola sempre più vicina alla resistenza. Sfornate e fate riposare per 30 minuti su una griglia prima di servire.

Cerchi la ricetta di un pane gluten free senza mix già pronti? Eccola

***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) 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).**