

Stelle di pane senza glutine



A furia di tentativi abbiamo finalmente la ricetta giusta per fare pane, tigelle, pizza, muffin, torte e...tutto quello che normalmente fareste con la pasta normale! Si perchè la differenza qui è che la farina è quella senza glutine o se preferite fa fico dire glutenfree, insomma basta rinunce se sei celiaco o anche solo intollerante al glutine. A partire da questa ricetta PASTICCIAMOCONGIUSY inaugura una sezione di ricette senza glutine. Un ringraziamento particolare va ad Alby per la sua pazienza nonchè costanza per gli innumerevoli tentativi fatti per scovare la ricetta base per la pasta.

★ INGREDIENTI ★

1. 500 gr di farina senza glutine
2. 400 ml di acqua, se volete un impasto piu' morbido
fai metà acqua e metà latte
3. Un cucchiaino di zucchero
4. Una bustina di lievito per pane
5. Un cucchiaino di sale
6. Tre cucchiaini da tavola di olio di oliva o di semi se

preferisci

★ PROCEDIMENTO ★

- Io ho utilizzato la planetaria (impastatrice) ma puoi utilizzare tranquillamente un robot da cucina
- Scalda l'acqua, intiepidiscila, prendine una tazzina e fai sciogliere il lievito
- Nella terrina metti la farina, il sale e l'acqua e amalgama a velocità massima per un paio di minuti
- Aggiungi il lievito, lo zucchero e impasta a velocità massima per 10'
- L'impasto risulterà molto molto morbido, impossibile da lavorare: devi utilizzare necessariamente dei pirottini, lo stampo da plumcake se vuoi tipo pane a cassetta, rovesciare direttamente sulla teglia se vuoi fare la pizza o a cucchiariate se vuoi fare le tigelle. Io avevo delle formine a forma di stella ed ho utilizzato queste per dare al pane una forma simile alle micchette.
- Per la cottura metti il forno a 280/300 poi dipende da quello che hai: io in un quarto d'ora ho cotto i panini, seguendoli a vista e giudicandoli cotti quando hanno cominciato a dorarsi bene in superficie

Attenzione! Lievita esageratamente quindi ti consiglio di riempire a metà il contenitore che hai scelto!
Provali, sono ottimi, sembra di mangiare pane normale ed ho reso felice la mia bimba che deve evitare il glutine.

