



## 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.