

Pane in cassetta senza glutine



Ingredienti

10 gr lievito di birra fresco

400 gr farina per pane senza glutine #

350 gr latte senza lattosio

1 cucchiaino miele

8 gr sale

15 gr olio extravergine d'oliva

Metà dose

5 gr

200 gr

175 gr

½ cucchiaino

4 gr

8 gr

Procedimento

In una terrina grande fate sciogliere il lievito con un po' di latte tiepido e il miele. Aggiungete la farina, il latte e impastate con il cucchiaio mescolando energicamente. Infine aggiungete il sale e l'olio e impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare per 1 ora e 30 nel forno spento con la luce accesa. Trasferite l'impasto sulla spianatoia infarinata con farina di mais e riso, schiacciate l'impasto e fate delle pieghe di rinforzo portando l'estremità verso il centro. Schiacciate l'impasto in modo da creare un rettangolo e arrotolate dalla parte più larga. Spennellate con olio uno stampo per plumcake della lunghezza di 30 e sistemate l'impasto all'interno. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare fino al raddoppio. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare fino al raddoppio. Quando l'impasto arriverà al bordo spennellate la superficie con olio delicatamente. Cuocete in forno preriscaldato ventilato a 190°C per 40 minuti, nel primo ripiano del forno a partire dal basso con all'interno un pentolino d'acqua calda. Una volta cotto sfornate, coprite con canovaccio e lasciate raffreddare nello stampo.

Ricetta originale di Mary zero glutine