

Sfiloncini veloci

senza glutine



Ingredienti

500 gr mix farina senza glutine per pane #

4 gr lievito di birra secco

500 ml acqua

1 cucchiaino di miele

10 gr olio EVO

10 gr sale

Olio EVO q.b. per lavorare l'impasto

Procedimento

Sciogliete miele e lievito nell'acqua. Aggiungete farina e sale, poi amalgamate con la spatola. Unite l'olio e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Coprite e lasciate lievitare nel forno tiepido, con la luce accesa, a circa 40°C per 2 ore. Spennellate la spianatoia con olio, rovesciate l'impasto e dividetelo in 3 parti. Con le mani unte sgonfiate, fate qualche piega, poi stendete ogni pezzo a rettangolo e arrotolatelo per dare la forma dello sfiloncino. Se siete alle prime armi, potete anche fare la versione più semplice: sgonfiate l'impasto e dategli la forma che vi riesce meglio. Sistemate gli sfiloncini sulla teglia con carta forno, oppure negli stampi da baguette, e lasciate lievitare ancora per circa 40 minuti. Spennellate con olio, fate incisioni oblique abbastanza profonde e cuocete in forno statico a 220°C per 15 minuti. Per una crosta ancora più croccante, passate al ventilato per circa 10 minuti, fino a doratura.

Ricetta dal web