

Pici toscani

senza glutine



Ingredienti

450 gr Farina per pane #

50 gr Farina di riso (+ quella per lo spolvero) #

250 ml Acqua

q.b. Sale

1 cucchiaino polvere di cuticola di Psillio #

2 cucchiai Olio extravergine d'oliva

Procedimento

Mettere le farine setacciate nella planetaria, aggiungere l'acqua tiepida il sale e l'olio, impastare per qualche minuto unire poi la polvere di psillio sciolta in due cucchiaini di acqua, impastare ancora qualche minuto. 10 minuti, togliere l'impasto e lavorare a mano su una spianatoia infarina con farina di riso per qualche minuto. Se non avete la planetaria potete impastare a mano, mettere le farine nella spianatoia aggiungere tutti gli ingredienti ed impastare a mano fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo se l'impasto risulta troppo molle aggiungere farina di riso invece se troppo duro qualche cucchiaino di acqua. Coprire con pellicola trasparente per 30 minuti. Infarinare una spianatoia con farina di riso e dividere l'impasto. Stendere prima una parte dell'impasto (poi l'altra) con un matterello così da ottenere una sfoglia alta circa mezzo cm fare delle strisce. Lavorare le strisce con i palmi delle mani (attenzione alla pressione) facendole rotolare su un piano di lavoro leggermente infarinato ma non troppo altrimenti scivolano i pici dovranno essere lunghi e sottili, con uno spessore uniforme. Sistemare i vostri pici su una spianatoia o su carta da forno spolverata con farina di riso, per evitare che si attaccano fra di loro. I vostri pici sono pronti per essere cotti e conditi a vostro piacimento oppure surgelati.

Ricetta dal web