

Pan sin gluten

Tipo de plato: Masas y Postres · Subtipo: Panes · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Mavillum

INGREDIENTES

borrar	
gr	Aceite oliva
gr	Harina de trigo sarraceno
Harinas	
250 gr	Harina de arroz
150 gr	Maicena
100 gr	Harina de arroz integral
Otros	
120 gr	Masa madre sin gluten
10 gr	Psyllium
420 ml	Agua — templada
9 gr	Sal
15 gr	Levadura fresca

ELABORACIÓN

- 1? Hidratar el psyllium
- Calienta unos 150 g del agua (templada, no hirviendo).
- Añade el psyllium y mezcla con batidora o túrmix hasta que quede un gel sin grumos.
- Deja reposar 10 min mientras preparas el resto.
- 2? Preparar la mezcla seca
- En un bol grande mezcla las harinas, la sal y la levadura fresca desmenuzada (si la usas).
- 3? Incorporar el gel y la masa madre
- Añade el resto del agua al gel de psyllium y tritura con batidora y añade la masa madre

activa y mezcla bien.

Añade a la mezcla de harinas. Integra bien con espátula o amasadora (pala plana o gancho lento) hasta obtener una masa densa, pegajosa pero uniforme.

4? Primera fermentación

Tapa el bol con film perforado.

Fermenta 1 hora a temperatura ambiente (unos 20 °C) o hasta que empiece a airearse.

5? Formado

Engrasa ligeramente el molde redondo extensible (spray antiadherente o pincel).

Coloca la masa dentro y alisa la superficie con espátula húmeda.

Cubre con film con agujeros o un paño húmedo.

6? Segunda fermentación (programa automático del horno)

Mete el molde al programa de fermentación automática del horno Samsung.

Tiempo orientativo: 2 h 30 min o hasta que el pan haya subido claramente.

7? Horneado

Precalienta el horno a 220 °C calor arriba y abajo.

Mete el pan con su molde y papel de horno en la 2.^a ranura desde abajo.

A los 10 min, quita el aro con cuidado (el pan ya habrá cogido forma).

Sigue horneando 5 min más a 220 °C para fijar la estructura.

Baja a 200 °C y continúa 35–40 min.

8? Secado final (clave para evitar humedad interna)

Cuando suene hueco al golpear la base:

Apaga el horno y deja el pan dentro 10 min con la puerta entreabierta.

Luego pásalo a rejilla de horno (sin papel ni molde) y vuelve a meterlo 10 min a 160 °C calor arriba y abajo.

9? Enfriado

Deja enfriar completamente sobre rejilla exterior mínimo 4–6 h.

No cortes antes: el vapor interno debe escapar.

? Resultado

Pan alto, corteza firme y miga tierna pero seca.

Sin forma de bizcocho.

Sabor suave (nada integral).