

# Pa de blat sarraí i nous (sense gluten)

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** pa casolà

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 25 min (preparació) + 3-4 hores (fermentació) + 35 minuts forn

**Funció de la recepta:** Pa sense gluten

**Recepta per a:** 1 persona (varies porcions)

**Preu per persona:** 7 €

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	52,92 g.
Hidrats	387,84 g.
Greixos	70 g.
Energia	2390 kcal

\* recepta completa

## INGREDIENTS

- 2 tasses i mitja d'aigua
- 3 tasses de farina de blat sarraí
- 2 tasses de midó de mandioca
- 2 cullerades de goma guar o xantan
- 1 tassa de nous picades
- 1 tassa i mitja de figues seques picades
- ½ cullerada de sal
- 1 cullerada de llevat sec instantani
- ¾ de tassa de sucre morè
- ¼ tassa d'oli d'oliva

## ELABORACIÓ

1. En un vas de batidora, afegeix tots els ingredients menys les nous i les figues i bat durant 10 minuts, afegint aigua si és necessari, fins a obtenir una massa tova però consistent, que tingui forma.
2. Després afegeix-hi la tassa de nous picades i la tassa i mitja de figues seques, i remou fins a distribuir-ho tot bé per la massa.
3. Deixa reposar la massa unes 3 hores.
4. Passat aquest temps, torna a batre la massa, però amb menys potencia (per a no desfer els fruits secs).
5. Aboca la massa en un motlle ben engruixat amb oli d'oliva. Amb les mans mullades, apreta la massa per a què s'adapti a tot el motlle .
6. Pinta la superfície amb una mica d'oli d'oliva.
7. Deixa fermentar la massa en una zona tèbia durant 1 h aproximadament (fins a duplicar el volum).
8. Forneja a 210°C durant 35 minuts. Extreu i deixa refredar.

## PROPIETATS

- **Blat sarraí:** és un pseudocereal sense gluten. El seu contingut en greixos bons, hidrats de carboni complexos i proteïnes permet que es pugui utilitzar com a substitut de greixos i espessant ja que el 70% del gra és midó.

És tal el seu contingut en proteïna que es considera una de les reines de la proteïna vegetal a més, existeix bibliografia que indica que la capacitat absorbent és entorn el 70%.

## AL·LERGÒGENS



\*No apte per a intolerants fructosa.

