

Pa de farina de castanya (sense gluten)

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: pa casolà

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 25 min (preparació) + 8-9 hores (fermentació) + 50 minuts forn

Funció de la recepta: Pa sense gluten

Recepta per a: 1 persona (varies porcions)

Preu per persona: 7 €

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	70,74 g.
Hidrats	360 g.
Greixos	28 g.
Energia	1900 kcal

* *recepta completa*

INGREDIENTS

Per la massa mare:

- 150 g. farina panificable sense gluten (segons preferència)
- 100 ml aigua tèbia
- 5 g. llevat fresc sense gluten

Per el pa:

- 200 g. farina sense gluten
- 200 g. farina de castanyes
- 150 ml aigua tèbia
- 10 g. llevat fresc sense gluten
- 15 ml oli d'oliva
- 1 ou
- Mica de sal



ELABORACIÓ

1. Fer la massa mare: tamisa la farina un parell de vegades i després esmicola el llevat fresc per sobre i afegeix l'aigua tèbia.
2. Barreja bé amb les mans fins a obtenir una pasta de textura enganxosa. Embolica la massa amb paper film i deixa reposar en un lloc sec, tancat i no massa fred durant unes 6 – 8 hores.
3. Una vegada passar aquest temps, precalenta el forn a 200°C i mentrestant tamisa les dos farines per fer el pa.
4. Afegeix el llevat esmicolat, l'ou, l'oli d'oliva i la mica de sal.
5. Barreja tot bé a mesura que vas afegint aigua progressivament, sense deixar d'amassar.
6. Quan la massa mare ja hagi fermentat, talla-la en trossos petits i la vas incorporant poc a poc a la segona massa. Amassa fins a aconseguir una resultat uniforme i consistent.
7. Unta les mans amb una mica d'oli d'oliva i frega la superfície de la bola. Tapa amb un drap de cuina i reserva durant 30 minuts en un lloc sec i no massa fred.
8. Passada la mitja hora, col·loca la bola sobre una safata de forn amb paper vegetal i forneja duran 50 – 60 minuts.
9. Si veus que comença a torrar-se massa la crosta, colpeja suaument per saber si l'interior és cuit. La clau està en el so que emet: si sona buit, el pa ja està cuit per dins.

PROPIETATS

El seu **component principal són els hidrats de carboni**, aproximadament un 40%. Conté moltes menys proteïnes i greixos que la resta de fruites seques; per tant, malgrat **ser una font d'energia adequada en situacions d'esforç**, no és tan calòrica com d'altres.

També cal destacar el seu contingut en **potassi**, recomanable en casos d'hipertensió, i en **àcid fòlic**, molt beneficiós durant l'embaràs. És font també de **vitamines antioxidants** com la **E** i la **B3**.

AL·LERGÒGENS



*No apte per a intolerants fructosa.