

Panets de sorgo i blat de moro (sense gluten)

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Pa casolà

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 min (preparació) + 3-4 hores (fermentació) + 45 minuts forn

Funció de la recepta: Pa sense gluten

Recepta per a: 1 persona (varies porcions)

Preu per persona: 5,60 €

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	37,44 g.
Hidrats	267,18 g.
Greixos	14,72 g.
Energia	1375 kcal

* *recepta completa*

INGREDIENTS

- 2 tasses i mitja d'aigua
- 2 tasses de farina de sorgo
- 1 tassa de farina de blat de moro fina
- 2 tasses de midó de mandioca
- 2 cullerades soperes de goma guar o de xantan
- 1 cullerada de sal
- 1 cullerada de llevat sec instantani
- 1 cullerada de suc de llimona

ELABORACIÓ

1. Posa en un vas de batidora tots els ingredients en l'ordre en què apareixen.
2. Bat a alta velocitat durant 4-5 minuts. La massa resultant ha de quedar suau però consistent, amb forma.
3. Deixa reposar entre 2 y 3 hores, fins que la massa creixi notablement.
4. Torna a batre-la a gran velocitat uns altres 4 o 5 minuts i aboca-la en motlles mitjans.
5. Pinta amb oli d'oliva la superfície dels pans amb l'ajuda d'un pinzell (com si envernissessis).
6. Deixa créixer els pans sense cobrir-los durant 1 hora més fins a doblar el seu volum (el temps dependrà de la temperatura ambiental).
7. Mentrestant, precalenta el forn i seguidament forneja durant 45 minuts a 210°C.
8. Retira els pans i deixa refredar sobre i reixeta.

PROPIETATS

- Truc extra: pots posar-hi fruits secs a la recepta. En aquest cas, després de batre per segona vegada, posa en el recipient de la batidora un parell de tasses de nous o altres fruits secs naturals ben picats i bat una mica per a què es barregi tot bé.

- La goma guar es millor el xanta, però a algunes persones els hi produeix un efecte laxant.

AL·LERGÒGENS

