



Pane di grano saraceno



Ingredienti:

500 g	Farina di grano saraceno senza glutine
380 ml	Acqua
25 g	Lievito di birra fresco
n° 1	Cucchiaino di miele
n° 1	Cucchiaino di sale fino
n° 3	Cucchiiai di olio extravergine di oliva

Procedimento:

1. Per prima cosa, per fare il pane saraceno, fate sciogliere il lievito in un po' di acqua tiepida con il miele.
2. Versate la farina all'interno di una ciotola capiente, unite il lievito sciolto con il miele, iniziate a ad impastare poi unite pian piano anche il resto dell'acqua.
3. Continuate a lavorare e aggiungete anche l'olio di oliva e il sale. Impastate in modo da ottenere un impasto compatto, versatelo all'interno di uno stampo foderato con carta da forno e lasciate lievitare dentro al forno spento per un paio d'ore.
4. Fate cuocere in forno già caldo a 180°C per 35-40 minuti. A cottura ultimata togliete dal forno e lasciate raffreddare prima di servire.

Consigli per un pane di grano saraceno fatto in casa perfetto

Per qualcuno il grano saraceno ha un gusto un po' forte (ve ne accorgete subito, anche solo sentendone l'odore): se per voi è troppo, vi consigliamo di dimezzare la dose di farina di grano saraceno e utilizzarla insieme a 250 grammi di preparato per pane e pizza senza glutine.

Non tagliate mai la pagnotta prima che sia completamente fredda! Una volta sfornato il vostro pane senza glutine, lasciatelo a temperatura ambiente per un'ora o due prima di ricavarne delle fette.

Ricordate che il pane di grano saraceno non contiene glutine e quindi se non siete abituati alle preparazioni gluten free dovrete un po' prenderci la mano.

Se notate che i tempi di lievitazione e le consistenze degli impasti sono leggermente diverse, è normale che sia così!