



## PAN DE TRIGO SARRACENO Y ARROZ INTEGRAL SIN GLUTEN EN MOLDE (PROPORCIÓN 86% HARINAS / 14% ALMIDONES)

**INGREDIENTES** para 1 molde (tipo bizcocho) de dimensiones 25 x 8 x 7,5 cm

- 100 g. harina arroz integral (marca Bauckhof )
- 200 g. harina de trigo sarraceno (marca Bauckhof )
- 25 g. almidón de maíz (marca Maizena)
- 25 g. almidón dulce de yuca (marcas Yoki, Codipsa, Selecta)
- 10 g. psyllium molido
- 6 g. levadura fresca
- 8 g. sal
- 350 g. agua
- 2 cucharadas de aceite (20 g.)
- 1 cucharada de vinagre (10 g.)
- 1 cucharadita de miel (7-8 g.)

### ELABORACIÓN

Mezclamos bien las harinas, almidones, la sal, levadura y las cáscaras de psyllium molidas, en el bol de la amasadora. Añadimos los líquidos, vinagre, aceite y agua y dejamos reposar durante 10 minutos.

Amasamos sobre una superficie untada de aceite o en una amasadora con el accesorio de gancho amasador durante 10 minutos.

Dejar reposar 20-30 minutos. Poner la masa en un molde untado de aceite y enharinado con harina de arroz integral u otra harina sin gluten. Espolvoreamos harina de arroz integral por encima y le hacemos unos cortes en diagonal con un cuchillo dibujando rombos.

#### *Fermentación:*

Dejar fermentando durante 1 hora (puede ser más tiempo dependiendo de la temperatura ambiente) tapado con film transparente. Podemos dejarlo toda la noche en la nevera y hornearlo al día siguiente tapado.

*Horneado:*

Precalentamos el horno a 240° C.

Los primeros 20 minutos a 220-240° C sólo con calor desde abajo y vapor.

40 minutos a 200° C calor arriba y abajo.

Cuando el pan lleve media hora horneado sacarlo del molde y dejarlo ya sin paredes para que se evapore todo la humedad.

Después, otros 10 minutos con puerta entreabierta a 200° C (el objetivo es conseguir una corteza crujiente).

Enfriaremos sobre rejilla y dejaremos reposar 24 horas antes de cortarlo para que se asiente la miga.

Es un pan que tiene una presencia dominante del trigo sarraceno y está muy bueno.