

Pan de molde (S.Gluten/S.Lactosa)

Ingredientes:

- 380gr de *Harina Panificable Proceli*
- 90gr de *Harina de Arroz*
- 30gr de *Harina de Trigo Sarraceno*
- 400ml de *Leche S.Lactosa*
- 2 *Huevos "L"*
- 25gr de *Mantequilla S.Lactosa*¹
- 25gr de *Levadura fresca* (o 9gr de *Levadura seca de panadería*)
- 2 cditas (10gr) de *Azúcar Blanca*
- 1 cedita (5gr) de *Zumo de Limón* o de *Vinagre* (manzana, arroz,...)²
- 1 cedita (9gr) de *Sal*
- Pintar con 1 *Huevo batido*



NOTAS: Esta receta es exclusiva para panes sin gluten.

- ✓ ¹ La **mantequilla** de la marca **Celtral lechera Asturina**.
- ✓ ² EL **zumo de limón** o el **vinagre** en combinación con la leche entera a temperatura ambiente, hacen el llamado **Buttermilk**. Este suero de leche, en la repostería, se usa frecuentemente *para aumentar la esponjosidad y mejorar el sabor* de las preparaciones (bollería, bizcochos...).
- ✓ ³ Si os queda una **masa pegajosa**, no añadáis más harina. Remover con las varillas y verter en el molde (sin amasado manual). A la hora de hacerse, crece y por dentro, queda bien cocido.
- ✓ ⁴ Podemos usar el horno como sitio para dejar nuestro pan leudando puesto que puede ser un lugar cálido y sin corrientes. Para ello, calentamos 5 min el horno a 40-50°C, apagamos y metemos nuestro pan a reposar. **NO pasarse de los 50°C**, porque estropearíamos la fermentación y la levadura dejara de ejercer sus funciones.
- ✓ ⁵ Los panes sin gluten tienden a tener una **corteza más dura**. Envolviendo el pan en un paño húmedo nada más salir del horno, la corteza que estaba dura, se convierte en blanda y jugosa.

Proceso:

- 1- Comenzamos templando toda la leche. Le añadimos el zumo (o el vinagre), el azúcar y la levadura desmenuzada (o en polvo). Removemos y dejamos reposando 5 minutos.
- 2- Ahora, le añadimos los huevos de uno en uno y mezclamos con las varillas.
- 3- En un bol, ponemos todas las harinas junto con la sal y



removemos para integrarlas entre sí. Ahora, vamos tamizándolas y mezclando sin parar.

- 4- Cuando tengamos toda la harina totalmente homogénea y sin grumos, le añadimos la mantequilla y amasamos. Queda una *masa pegajosa*³. Untamos el molde con margarina vegetal, vertemos la masa, la tapamos con papel transparente y dejamos reposando en un sitio cálido y sin corrientes durante 30-40 minutos (si la ponemos dentro del horno, no hace falta taparla y asegurarnos de que no esté a más de 45-50°C⁴).
- 5- Pasado este tiempo, sacamos, precalentamos el horno a 200°C, pintamos con huevo la superficie del pan y luego, lo metemos 30 minutos, con calor arriba y abajo (sin ventilador y tapando el pan con papel de aluminio puesto que se dora enseguida).
- 6- Sacamos, desmoldamos y envolvemos el pan en un *pañó húmedo*⁵ para que la corteza reblandezca ligeramente (el pan sin gluten tiende a tener una corteza dura). Pasados 10-15 minutos, retiramos el paño y ya tenemos nuestro pan listo para degustar de la forma que más nos guste (tostadas, bocadillos, salsas...). ON EGIN!

