

#001



Pan especial sin gluten

INGREDIENTES:

- 450 ml de agua tibia (a 37°C)
- Aceite de girasol (al gusto)
- 500 g de harina
- 1 bolsa de levadura
- Una pizca de sal
- Semillas (al gusto)

PROCEDIMIENTO:

1. Preparación del agua:

- Calienta 450 ml de agua hasta que una temperatura de 37°C.

2. Mezcla inicial:

- Añade un poco de aceite de girasol al agua y mezcla bien.

3. Añadir ingredientes secos:

- Agrega 500 g de harina, una bolsa de levadura, una pizca de sal y

semillas al gusto a la mezcla de agua y aceite.

- Mezcla todos los ingredientes durante 30 segundos.

4. Amasado:

- Amasa la mezcla durante un rato hasta obtener una masa homogénea.

5. Primer reposo:

- Coloca la masa en un bol previamente pintado con aceite.
- Cubre el bol con papel film, también pintado con aceite.
- Deja reposar en el horno a una temperatura inferior a 50°C durante 30 minutos. Después del reposo, forma los bollos de pan con la masa.

Horneo:

- Precalienta el horno a 110°C.
- Introduce los bollos en el horno y hornea durante 20-25 minutos.
- Luego, sube la temperatura del horno a 180°C y hornea durante unos minutos adicionales hasta que el pan esté dorado y cocido.