



Pizza e pane senza glutine

Ingredienti

500 g farina (io uso Nutrefree, o mix B Schar)

350 g di acqua tiepida

1 bustina di lievito secco

1 cucchiaino di zucchero

3 cucchiaini di sale

2 cucchiai di olio d'oliva

Ringrazio la mia amica Katy per questa ricetta! Con mezzo kg di farina viene una teglia bella alta di pizza tanti panini molti se piccoli. Altrimenti si possono preparare 6-7 panini tipo ciabattine.

Sciogliere il lievito secco in acqua tiepida. Unire la farina, lo zucchero e il sale. Mescolare bene poi unire 2 cucchiai di olio di oliva. Stendere direttamente su carta da forno unta di olio di semi. Lasciare lievitare in forno spento ma con lucina accesa. (Io impasto verso le 13 e farcisco con pomodoro, mozzarella e quello che voglio prima di cuocere).

Preriscaldare il forno a 200 poi cuocere per circa 20 minuti. Ma controllare la cottura e, se prevista, prediligere la cottura sopra/sotto.



La pizza va stesa subito, il pane no.

Il pane, dopo che ha lievitato, va leggermente e velocemente reimpostato con pochissima farina. Quindi dividere in palline, stenderle con le dita e piegare i due lati esterni verso l'interno un paio di volte. Fare lievitare altri 20 minuti (che corrisponde più o meno al tempo che serve per scaldare il forno). Poi spennellare con olio d'oliva e infornare.



Intanto una chicca: potete fare pasta da riporto con circa 150 gr di impasto, nel seguente modo: dopo aver impastato, prima di fare lievitare, basta prelevare 150 gr di impasto e conservarlo in frigorifero in un barattolo di vetro chiuso ermeticamente. Al venerdì lo togliete, lo mettete in una ciotola con un po' di acqua tiepida e un cucchiaino di miele o zucchero a piacere. Lo fate sciogliere e quello diventa il lievito. Così aggiungete farina, sale e olio e impastate regolarmente.

E di nuovo prelevate un pezzetto da mettere in frigorifero. Questo era comodo in tempo di Covid quando non c'era lievito in giro. Oggi, se dovete fare più cose, come ad esempio pizza e pane lo stesso giorno, raddoppiando le dosi va prelevato più impasto da conservare. Inoltre questo pezzetto prelevato pretende una lunga lievitazione. Quindi io impastavo tutti i venerdì sera, ad esempio, per cuocere la pizza il sabato sera. Garantisco gli stessi risultati.

Importante: la pasta da riporto sopra descritta, se non utilizzata entro la settimana va buttata. Quindi al massimo di può congelare, poi scongelare il venerdì mattina e utilizzarla il venerdì pomeriggio.

Questa lievitazione richiederà 20 ore circa.

Qualunque pane preparato con la pasta da riporto richiede tante ore di lievitazione (il famoso raddoppio). Altrimenti, se usate il lievito di birra, basteranno poche ore.

Con questa ricetta si ottengono 2 impasti da mezzo chilo.