

Pan kasha (sin gluten)



Preparación: 2.40h

Utensilios:

- Papel de horno
- Espátula de silicona

Raciones: 10 rodajas

Ingredientes

- 1 Taza + $\frac{3}{4}$ taza – 300 gr de harina integral de trigo sarraceno
- $\frac{1}{3}$ Taza - 70 gr de semillas de chía
- $\frac{1}{3}$ Taza semillas de lino trituradas – 30 gr de semillas de lino
- $\frac{1}{2}$ sobre - 10gr de levadura sin gluten
- $\frac{3}{4}$ Taza de agua filtrada
- $\frac{1}{2}$ Taza de aceite de oliva suave
- 1 cucharadita de zumo de limón exprimido (opcional)
- 1 + $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de himalaya
- 1 cucharada de pipas de girasol o semillas de sésamo para decorar
- 1 cucharadita de sal de gomasio con algas para decorar

Instrucciones

- Precalienta el horno a 180°C con ventilador en medio. (dibujo de la aspa)
- Prepara en un bol las semillas de chía y lino (en este caso las de lino están trituradas, pero puedes ponerlas enteras), añade el doble de agua y mezcla hasta conseguir un pasta compacta húmeda.
- En otro bol prepara la harina, la sal, la levadura. Mezcla bien y añade el agua poco a poco mientras mezclas con la ayuda de una espátula de silicona.
- Dibuja un agujero en medio de la masa (rollo volcán) y añade el aceite de oliva. Ahora mezcla cogiendo la masa de fuera para adentro del agujero. Es una manera de añadir más aire a la masa para la textura deseada.
- Ahora es el momento de añadir la pasta de semillas y mezclarlo todo junto. Puedes añadir un poco de limón o vinagre de manzana.
- La consistencia debe ser húmeda y algo pegajosa. Es normal que se enganche por todos lados. Mójate un poco las manos para amasar mejor la masa.
- Prepara un papel de horno, espolvorea la harina por encima y vierte la masa. Prepara la forma que desees. También puedes añadirlo dentro de un recipiente.

En mi caso, hago la forma sin recipiente y suelo hacer un poco de cresta por la superficie, dónde, a posteriori, colocaré las semillas.

- Deja reposar la masa. Tapa con un trapo por encima y deja que repose durante 1 hora aprox a temperatura ambiente.
- Transcurrido este tiempo, verás que la masa ha crecido un poco. Qué bien! los bichitos ya empiezan a hacer su trabajo, la masa se hincha de aire y se forma la miga de pan que deseas.
- Hornea durante 90 min y comprueba, que al pinchar el pan por el centro, tu cuchillo sale totalmente limpio. Esto querrá decir, que ya estará listo para mojar con un buen aceite virgen extra bien concentrado de sabor 😊