



INGREDIENTES:

- 240 gramos de agua mineral (no del grifo, para evitar el cloro y la cal).
- 15 gramos de azúcar.
- 20 gramos de aceite de oliva o de manteca de cerdo.
- 15 gramos de levadura prensada de panadería (con el distintivo SIN GLUTEN), si la tenemos congelada, descongelar y utilizar 25 gramos
- 380 gramos de preparado panificable Beiker (contiene almidón de maíz, azúcar y algún otro componente más).
- 7 gramos de sal (una cucharadita de café).

(En la cocina, el gluten es el encargado de la elasticidad y esponjosidad de las masas de pan o repostería, creando una red elástica que hace que las masas tengan una consistencia y puedan crecer y las podamos amasar normalmente. Al no usar cereales con gluten, nos encontramos con el problema que es más complicado de amasar, las masas quedan pegajosas, problemas de levado y poca duración en un estado tierno, se endurecen relativamente pronto.)

Hoy en día hay en el mercado productos y mezclas de distintas harinas de maíz, garbanzos, etc. que cumplen muy bien como sustitutos de los cereales de uso tradicional.

Hay que conseguir que leve bien la masa cuidando la levadura, sin ponerle trabas, por eso utilizo agua mineral y la sal la echo al final, sin que se junten

ELABORACIÓN:

1. Ponemos en el vaso Thermomix el agua, el azúcar y el aceite o bien la manteca y **programamos 2 minutos a temperatura 37 grados velocidad 1.**
2. Añadimos la levadura y **programamos 12 segundos a velocidad 4.**
3. Ponemos la mitad de la harina y **mezclamos 15 segundos velocidad 6.**

4. Añadimos el resto de la harina y por último la sal (para no juntarla directamente en ningún momento con la levadura) y **amasamos 3 minutos a velocidad espiga.**

Engrasamos con mantequilla o aceite dos moldes rectangulares, y volcamos la mitad de la mezcla del vaso en cada molde ayudándonos con una espátula mojándola en agua de vez en cuando.

Con la misma espátula nos aseguramos que se cubran bien todos los huecos de los moldes, apretando suavemente y alisamos un poco la superficie.

Dejamos levar la masa en los moldes el tiempo necesario hasta que doblen el volumen. Esto varía mucho, según la temperatura de la cocina, de los ingredientes, etc.

En verano da gusto, pero en invierno hay que tener paciencia, hasta que dobla su volumen se puede pasar tanto media hora como una hora.

Cuando hayan doblado el volumen, los sacamos y encendemos el horno hasta que alcance los 190 grados, introducimos un recipiente resistente al calor con agua en la parte baja del horno y de nuevo los moldes, también lo más bajo posible. Rápidamente pulverizamos un poco de agua en las paredes del horno y cerramos bajando a 170 grados durante 40 minutos o hasta que veamos que la superficie se dora y si golpeamos suavemente el pan ya suena a hueco.

Dejamos enfriar lo suficiente, desmoldamos y los metemos dentro de una bolsa de plástico cerrada para que no pierdan humedad. Si no se va a consumir inmediatamente, lo cortamos a rebanadas y congelamos.

Los que estáis acostumbrados a hacer este tipo de pan, veréis la diferencia de textura, elasticidad y ligereza, consiguiendo que no se nos desmigüe, algo típico de la ausencia de gluten.

Aunque veáis sólo un pan en las fotos, el preparado es para hacer 2 PANES, ya que la masa sube mucho.