

Pan proteico Sin Gluten, Sin TACC

Por Marisa Gasull
Técnica Superior
en Servicios Gastronómicos



Ingredientes

- Levadura fresca 25 gr o 5 gr de levadura seca (1/2 sobre)
- Leche vegetal o agua tibia 150 cc
- Azúcar 1 cdita.
- Harina de Almendras Sin Tacc 225 gr *
- Harina de garbanzos 15 grs.
- Pysium o lino molido 10 grs.
- Semillas de chia 2 cdas.
- Goma xántica 3 grs
- Polvo de hornear 1 cdita.
- Sal 1 cdita
- Huevos 2
- Aceite 1 cda.
- Agua 150 cc. Aprox.
- Semillas (opcionales).

* Se pueden utilizar otras harinas más económicas, pero igualmente proteicas y sabrosas, por ejemplo:

- Harina de arvejas.
- Harina de lentejas.
- Harina de garbanzos.
- Harina de coco.
- Harina de quinoa.
- Harina casera de frutos secos molidos. (Nuez, avellana, maní, girasol)
- Harina de mijo.
- Harina de amaranto.
- Harina de trigo sarraceno.
- Harina de sorgo.
- Harina casera de legumbres remojadas y procesadas



Notas

- Para realizar pan de diferentes sabores y colores agregar menor cantidad de agua o leche y en su lugar utilizar zapallo o zanahorias o batata o remolacha cocinados al vapor y hechos pure.
- También podemos agregar a la masa queso reggianito rallado, cebolla ya cocida, cebolla de verdeo, ciboulette, orégano, condimento para pizza, etc y así obtendremos unos panes saborizados.
- Todos los ingredientes deben estar certificados con logo Sin Tacc, apto para celíacos. Nunca comprar productos a granel (suelos).
- Para almacenar los alimentos sin TACC se le debe destinar un espacio propio, diferenciado de los alimentos con gluten que puede haber en la casa.
- Siempre se deben utilizar utensilios de cocina limpios, asegurándose de que no hayan quedado contaminados con productos con gluten.

Procedimiento

- ① Desmenuzar la levadura en un bowl, agregar un poco de la leche y el azúcar. Mezclar bien y dejar espumar (fermentar) en un lugar cálido. Hasta duplicar su volumen.
- ② En un bowl colocar los secos: la harina de almendras, harina de garbanzos, psyllium, las semillas de chia, el polvo de hornear, la goma xántica y la sal. Integrar los ingredientes y realizar un hueco en el centro.
- ③ Cuando la levadura haya formado esponja volcarla en el hueco, agregar el agua restante, los huevos y el aceite. Mezclar enérgicamente hasta que desaparezcan los grumos y se integre bien la preparación. Quedará una pasta pegajosa, semichirla, no una masa.

Para pan tipo lactal:

- Poner en molde con spray vegetal, dejar levar en lugar cálido hasta duplicar su volumen y hornear a 180°. Luego dejar enfriar antes de cortar en rebanadas.



Para panes de hamburguesas:

- Colocar la preparación en moldes de 10 a 12 cm de diámetro, siempre rociar los moldes con spray vegetal o pincelar con aceite. Emparejar la superficie con una cuchara mojada con agua.
 - Dejar levar en un lugar cálido hasta duplicar su volumen.
- ④ Opcional: Pincelar con doradura (huevo, azúcar y leche). Si se desea se pueden colocar semillas de sésamo. También se puede esparcir queso regianito sobre la superficie, dando un aspecto mas dorado.
 - ⑤ Llevar a horno 180 grados, el tiempo dependerá del tamaño de los panes, una vez dorados retirar del horno, dejar entibiar y si es necesario desmoldar. Se pueden freezar.

¡A disfrutar!

Receta cortesía de Marisa Gasull; cocinera especialista 100% Libre de Gluten, Sin Tacc.

📞 11 4168-0759 📷 @casaazulglutenfree 📘 casaazulglutenfree