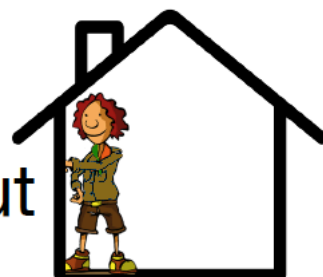




Teleattività Scout

Sezione Scout Agno Bioggio



SCOUT GLUTEN FREE ?

NO PROBLEM

ecco a voi alcune ricette per chi ha delle "particolari esigenze alimentari"
le ricette sono state prese dal ricettario della "Schär" (farine gluten free, ecc.)

Ghirlanda di pane

Tempo di preparazione:

30 min

Tempo di cottura:

1 h

Temperatura:

175°C

Raffreddamento / Riposo:

3 h 30 min

Difficoltà:

media

Porzioni:

1



Ingredienti:

- 1 kg di farina senza glutine (Mix B - Mix Pane)
- 20 gr sale
- 20 gr zucchero semolato
- 20 gr lievito fresco
- 750 ml acqua calda
- 1 uovo

Preparazione

Impasto e treccia:

Nella ciotola di una planetaria munita di gancio unisci la farina, l'acqua calda, lo zucchero semolato e il lievito di birra sbriciolato. Per ultimo il sale. Aziona la planetaria fino a che l'impasto si incordi al gancio, impiegherà circa 10 minuti. Se impasti a mane calcola 15 min.

Trasferisci l'impasto sul piano di lavoro e dividilo in tre porzioni uguali. Lavora ciascuna a mo' di filoncino abbastanza lungo e, dopo averli affrancati ad un'estremità fai la treccia. Unisci le estremità della treccia per ottenere una ghirlanda. Con un coltello rimuovi gli avanzi dell'attaccatura, e usali per fare una treccina da usare come "sigillo" dell'attaccatura della ghirlanda.

Lievitazione e cottura:

Lascia ora lievitare la ghirlanda per 3,5 h, su una leccarda foderata con carta da forno.

Spennella ora la superficie con l'uovo sbattuto e cuoci in forno statico preriscaldato a 175° per 60 minuti. Sforna e lascia raffreddare, a maggior ragione se vuoi procedere con la glassa di decorazione.

Conservazione:

Una volta cotta e decorata consuma la ghirlanda di pane senza glutine in 3-4 giorni.

Pane all'anice

Tempo di preparazione:

1 h

Tempo di cottura:

8 min

Temperatura:

250°C

Difficoltà:

facile

Ingredienti:

- 550 gr di farina senza glutine (Mix B - Mix Pane)
- 125 gr margarina
- 300 ml acqua
- 75 ml latte senza lattosio oppure soya, ecc.
- 15 gr lievito fresco oppure 10 gr lievito secco
- 80 gr zucchero
- Q.b anice

Preparazione:

Far sciogliere la margarina e diluirla con l'acqua e il latte. Aggiungere il lievito e mescolare. Unire tutti gli ingredienti e impastare bene. Coprire con un panno umido e lasciar lievitare in un luogo tiepido per circa 30 minuti. Dividere la pasta in 5 pezzi e stenderli con il mattarello fino a ottenere delle forme rotonde dello spessore di circa $\frac{1}{2}$ cm.

Bucherellare la superficie delle forme con una forchetta e disporle su una teglia coperta con carta da forno, quindi cuocere nel forno già caldo a 200 °C per circa 8 min, controlla sempre la cottura delle pagnotte.



Pane alle patate

Tempo di preparazione:

45 min - 50 min

Tempo di cottura:

50 min

Temperatura:

180-220°C

Difficoltà:

media

Ingredienti:

- 500 gr di farina senza glutine (Mix B - Mix Pane)
- 250 gr patate bollite, sbucciate e schiacciate
- 50 gr margarina
- 1 uovo
- 5 gr sale
- 15 gr lievito fresco oppure 10 gr lievito secco
- 325 ml acqua tiepida

Preparazione:

Mettere in una terrina la farina e aggiungere il lievito

Lavorare la farina con gli altri ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Inserirlo in uno stampo a cassetta imburato e infarinato, coprirlo con un panno umido e lasciarlo lievitare in un luogo tiepido per circa 40 minuti.

Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti, quindi portate la temperatura a 200°C e continuare la cottura per altri 10 minuti (ciò serve a rendere croccante la crosta).

Aspettiamo le vostre foto :) !!!!!!!

