

RECETA FOCACCIA SIN GLUTEN

Con pimiento verde, pimiento rojo, queso parmesano, aceitunas negras, ajo y romero / O con prosciutto, arúgula y espárragos asados.



RECETA POR CARMEN ESPINOSA

Este pan es una delicia para comerlo como botana en pequeñas porciones, acompañado de un cerveza fría, o bien puedes hacer unos bocadillos rellenos de queso, prosciutto, arúgula, espárragos asados y unto de albahaca.

Ingredientes:

- 350 g de almidón de maíz
- 100 g de almidón de tapioca, mandioca, o yuca o almidón de papa
- 50 g de harina de sorgo o trigo sarraceno o teff o garbanzo
- 15 g de goma de xantana
- 15 g de proteína vegetal ó 1 huevo entero ó 2 claras de huevo
- 15 g de psyllium en polvo
- 10 g de sal de mar
- 10 g de polvo de hornear o "Royal"
- 400 g de cerveza sin gluten
- 200 g de agua a temperatura ambiente
- 15 g de miel o azúcar
- 5 g de levadura seca instantánea

Para el terminado:

Estos son totalmente al gusto y puedes intercambiarlos

- 1 diente de ajo finamente picado
- Hojas de romero al gusto
- Cristales de sal
- Un chorrito generoso de aceite de oliva (aproximadamente 3 cdas soperas)

Para el relleno:

Opción de relleno. En este caso utilizaremos:

- 100 g de queso parmesano rallado
- 60 g de pimiento rojo y pimiento verde cortado en cuadritos pequeños
- Aceitunas negras al gusto
- Un poco de romero fresco o seco

Tú puedes crear el relleno de tu preferencia o bien colocar el relleno encima de tu pan antes de meterlo a hornear.

La focaccia es un pan de origen y tradición Italiana por lo cual te recomiendo que uses ingredientes que te transporten a Italia para poder degustar los sabores y aromas de Italia.

Preparación inicial:

En un recipiente mezcla los 2 almidones, la harina, sal, psyllium, polvo de hornear, goma de xantana. Si usas proteína vegetal colócala aquí.

Mezcla muy bien con un batidor de globo.

En el tazón de la batidora coloca el agua, la cerveza, la levadura, el azúcar o miel (en caso de que decidas usar huevo o claras, colócalas aquí).

Mezcla muy bien con un batidor de globo.

Amasado a mano

El amasado a mano en la panadería sin gluten, al principio puede parecer difícil y cansado, pero con la práctica, cuando logras encontrar el punto del amasado a mano, es una experiencia muy relajante, en la cual intervienen no solo tus manos, sino también la energía de todo tu cuerpo. Y a los pequeños de la casa les encantará participar en esta parte de la preparación del pan.

En el tazón donde agregaste los ingredientes líquidos, ahora agrega los ingredientes sólidos y con ayuda de tus manos empieza a ir presionando todos los ingredientes para ir formando una masa.

Deberás amasar aproximadamente 15 minutos hasta lograr una masa suave homogénea y elástica. No escatimes el tiempo de amasado ya que este es muy importante para el resultado final de nuestro pan.

La masa de la focaccia es una masa muy muy pegajosa, y esa es la consistencia que debe tener (resiste la tentación de querer agregarle más harinas o ingredientes sólidos)

Amasado en batidora:

En el tazón de la batidora donde colocaste los ingredientes húmedos y los mezclaste con un batidor de globo, agrega los ingredientes sólidos.

En tu batidora coloca el aditamento de gancho o cola de cochino y empieza a mezclar los ingredientes a una velocidad media durante 15 minutos para lograr formar una masa suave homogénea, elástica y muy pegajosa (resiste la tentación de querer agregar más harinas o ingredientes sólidos) no escatimes el tiempo de amasado ya que este es muy importante para el resultado final de nuestro pan.

Amasado en Thermomix:

En un recipiente coloca el agua, la cerveza, la levadura, el azúcar o miel (en caso de que decidas usar huevo o claras, colócalas aquí).

Mezcla muy bien con un batidor de globo y reserva.

En un recipiente mezcla los 2 almidones, la harina, sal, psyllium, polvo de hornear y goma de xantana. Si usas proteína vegetal colócala aquí.

Mezcla muy bien con un batidor de globo.

En el tazón de la Thermomix, coloca los ingredientes líquidos y enseguida coloca los ingredientes sólidos que tienes en el tazón.

Tapa la Thermomix y mezcla 30 segundos a velocidad 5, amasa 3 minutos a velocidad espiga, deja descansar la Thermomix entre 1 ó 1.5 minutos (este descanso es para que la Thermomix no caliente las masas) y repite este último proceso de 3 a 4 veces.

Preparación final:

Cuando nosotros ya tenemos nuestra masa lista, con ayuda de una espátula colócala en un bowl, agrega el queso rallado y los ingredientes del relleno y mezcla suavemente de una forma envolvente. Y reserva.

Engrasa y empapela muy bien un molde rectangular apto para hornear (puede ser de cristal o metal de aproximadamente 30 x 25 x 3 cms de altura (sólo asegúrate que soporte temperatura de horneado de 250°C)

Es muy importante que también engrases el papel de hornear con aceite de oliva para que tu pan no se te pegue.

Esparce toda la masa en el molde con ayuda de tus manos humedecidas en agua (para que la masa no se te pegue en las manos) para que te quede de aproximadamente 1 cm de altura. En toda la masa marca muy bien la huella de la punta de tus dedos, esparce un chorrito de aceite de oliva, el ajo picado, unos granos de sal y algunas hojas de romero. Tapa con un plástico para que tu masa no se reseque y déjala que leude a que aumente su volumen de 2.5 a 3 veces (a una temperatura de 25-28°C tardará aproximadamente 1.50 hrs y en climas frescos o fríos, puede tardar el doble o un poco más de tiempo)

Cuando calcules que faltan 30 minutos para que tu focaccia termine de leudar, es muy importante que PRE-CALIENTES EL HORNO 30 MINUTOS a 250°C ,colocando en la parte más baja de tu horno una charola o recipiente pequeño para que se precaliente junto con tu horno. Cuando tu pan ya terminó de leudar y tu horno ya se pre-calentó 30 minutos y está súper, súper caliente, abre el horno, mete la focaccia y en la charola o recipiente que pre-calentaste, coloca 100 g de agua a temperatura ambiente (cuidado de no quemarte ni derramar el agua y cierra rápidamente el horno. Esta agua es para que nuestro pan se hornee los primeros 15 minutos con un poco de vapor).

Baja la temperatura a 220°C y hornea 10 minutos. Después de este tiempo vuelve a bajar la temperatura a 175°C Y CONTINÚA HORNEANDO APROX 30 MIN MÁS. Hasta que tenga el dorado que te guste.

Al terminar de hornear, desmolda inmediatamente y déjala enfriar de 2 a 3 horas para que la miga se termine de desarrollar.

Conservación de tu pan:

Cuando tu pan esté completamente frío, guárdalo en una bolsa de plástico para que no se reseque ni se endurezca.

A temperatura ambiente dura aproximadamente 2 días, pero en refrigeración puede durar una semana o un poco más.

También puedes cortar tu focaccia en rectángulos y guardarlos en una bolsa de plástico con la menor cantidad de aire posible y meterlos al congelador. Y el día que quieras comerlo, saca del congelador solo lo que pienses consumir. Deja que se descongele y calienta 5 minutos en el hornito eléctrico y tu pan estará como recién hecho.

¡Buen provecho!



