

Receta Masa Madre sin gluten de Manolo Bordallo

- **PRIMER DÍA**

150 Grs de harina panificable Carrefour

5 Grs trigo sarraceno “Harina de alforfón”

100 ml de agua mineral (Ojo con el cloro del agua del grifo)

1,25 Grs de levadura fresca

Amasamos lento 10 minutos para no debilitar mucha la masa.

Temperatura ideal de la masa 27 °C

Dejar reposar de 20 a 24 horas en frio 5 ° C envuelta en papel film

- **SEGUNDO DÍA**

100% de la masa madre

30 ml de agua mineral

40 Grs de harina panificable Carrefour

2 Grs de harina trigo sarraceno “Harina de alforfón”

2,50 Grs de levadura

Amasar igual que el día anterior

Dejar reposar de 20 a 24 horas en frio 5 ° C envuelta en papel film

-

- **TERCER DÍA**

100% de la masa madre

30 ml de agua minera,

40 Grs de harina panificable Carrefour

2 Grs de harina trigo sarraceno “Harina de alforfón”

2,50 Grs de levadura

Amasar igual que el día anterior

Dejar reposar de 20 a 24 horas en frío 5 °C envuelta en papel film

Al día siguiente ya podemos hacer nuestro pan

Hacemos porciones de 70 gramos con la masa, se puede congelar la que no vayamos a utilizar

Ingredientes del pan sin gluten

70 Grs de masa madre

350 Gramos de Harina

375 ml de agua

7 Grs de levadura fresca

25 Grs de trigo sarraceno

5 Gramos de sal “escamas”

- Ya tenemos nuestra masa madre para que no se nos acabe cuando nos quede la penúltima hacemos una masa de pan con todos los ingredientes, la dejamos un par de días en la nevera, la hacemos porciones, de 70 gramos si hacemos pan de 700 gramos,
- Aconsejo que se haga el pan en panificadora, manualmente nos va a costar mucho trabajo amasar. o en amasadora , fermentamos en el molde de 1 a 2 horas hasta que la masa suba el doble y cocemos en el horno precalentado a 200 °C 50 minutos, sacamos y lo dejamos enfriar en una parrilla