

# LISTA INGREDIENTI

## Corso Online "Pane con farine naturalmente senza glutine"

Chef Rosa Maria Zito

LA CUCINA DI BIMBA PIMBA



**Sabato 30 settembre**

dalle 15:00 alle 18:30 circa

### CONSIGLI ED INDICAZIONI

- Per guadagnare tempo, preparare gli ingredienti già pesati, come indicato nella lista ingredienti.
- Chi sostituisce la farina di psillio con i semi, deve polverizzarli e metterli in ammollo nell'acqua con cui eseguirà l'impasto, 30' prima del corso.
- Ogni partecipante eseguirà la cottura dei panini alla tapioca e del filone rustico autonomamente al termine del corso (tempo stimato 1h circa).
- L'impasto verrà riposto nel frigorifero e l'indomani mattina ogni partecipante formerà i suoi panini e li farà lievitare come indicato nella ricetta (e come avrà visto fare durante il corso).
- La quantità di lievito indicata nelle ricette potrebbe essere ricalcolata durante il corso (il quantitativo totale di lievito necessario, non sarà comunque superiore ai 25g).
- ***N.B. il ricettario completo di procedimento verrà spedito ad ogni partecipante subito dopo il corso.***

### **PANINI ALLA TAPIOCA**

**INGREDIENTI** per 4 panini

- 115 g mix di farine senza glutine (75 g farina di riso finissima senza glutine + 25 g farina di teff o sorgo senza glutine + 15 g farina di quinoa senza glutine)
- 100 g amido di tapioca senza glutine (non farina)
- 4,5 g xantano senza glutine
- 3 g farina di psillio senza glutine
- 190 g acqua a temperatura ambiente
- 4,5 g circa di lievito di birra fresco
- ½ cucchiaino di miele di acacia
- 5 g di sale
- 1 cucchiaio di olio EVO
- semi di sesamo (facoltativi) q.b.

## Corso Online "Pane con farine naturalmente senza glutine"

Chef Rosa Maria Zito

LA CUCINA DI BIMBA PIMBA



### FILONI DI PANE RUSTICO TIPO "MONREALE" PER BRUSCHETTE

#### INGREDIENTI *per 2 filoni*

- 150 g farina di riso finissima senza glutine
- 40 g farina di riso integrale senza glutine
- 10 g farina di miglio bruno integrale o miglio normale senza glutine (se di difficile reperibilità sostituire con altri 10g di farina di riso integrale senza glutine)
- 10 g farina di quinoa senza glutine (se di difficile reperibilità sostituire con altri 10g di farina di riso integrale senza glutine)
- 200 g amido di mais senza glutine
- 10 g farina di psillio senza glutine
- 9 g xantano senza glutine
- 450 g acqua a temperatura ambiente
- 6,5 g circa di lievito di birra fresco
- 9 g sale
- 1 cucchiaio di miele di acacia
- 20 g olio EVO
- semi di sesamo (facoltativi)

### BOCCONCINI DI PANE NERO CON FICHI E PROSCIUTTO (DA BUFFET)

#### INGREDIENTI *per 9 bocconcini da 40 g*

- 100 g farina di riso finissima senza glutine
- 15 g farina di quinoa senza glutine
- 50 g amido di mais senza glutine
- 50 g amido di tapioca senza glutine
- 4,5 g xantano senza glutine
- 10 g farina di psillio senza glutine
- 4 g cacao amaro in polvere senza glutine
- 230 g acqua a temperatura ambiente
- 2 g lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di miele di acacia
- 5 g sale
- 1 cucchiaio olio EVO
- 1 uovo sbattuto con poco latte per la definizione dei panini
- fiocchi di cereali senza glutine o semi a piacere

#### Per la farcitura:

- 100 g prosciutto crudo tagliato molto sottile
- 4-5 fichi bianchi o rossi molto maturi
- 50 g pecorino sardo o toscano non troppo stagionato

## Corso Online "Pane con farine naturalmente prive di glutine"

Chef Rosa Maria Zito

LA CUCINA DI BIMBA PIMBA



### UTENSILI per panini, filoni, bocconcini di pane nero

- planetaria/impastatrice con fruste elettriche a spirale o a mano con insalatiera, forchette spatole o tarocco
- forno elettrico statico/ventilato
- pietra refrattaria o leccarda del forno
- pentolino o tegamino da forno

- carta da forno
- pellicola oppure coperchio
- spianatoia
- bilancia pesa grammo
- farina di riso finissima senza glutine per lo spolvero
- olio EVO per la manipolazione

## Corso Online "Pane con farine naturalmente prive di glutine"

Chef Rosa Maria Zito

LA CUCINA DI BIMBA PIMBA



### UTENSILI in più per panini alla tapioca

- Ciotola capienza 1,5 lt
- Lametta

### UTENSILI in più per filoni

- 2 contenitori in plastica trasparente rettangolare o ovale di cm 15x20/22 circa
- Lametta oppure un coltello liscio molto affilato oppure taglierino
- Panno
- Griglia per raffreddare
- Spruzzino

### UTENSILI in più per bocconcini di pane nero con fichi e prosciutto

- contenitore in plastica trasparente rettangolare o ovale di cm 15x20/22 circa