

Corso Online "Pane e focaccia con farine naturali"

con chef Rosa Maria Zito



LA CUCINA DI BIMBA PIMBA
GLUTEN FREE



Sabato 21 settembre 2024

dalle 15:00 alle 18:30 circa

CONSIGLI ED INDICAZIONI

- In Pucce e Focaccia, per sapore e colore più intensi, sostituire 180 g di acqua con 200 g di latte
- Il quantitativo di lievito di birra può subire cambiamenti durante il corso in base alla temperatura esterna

Pucce e focaccia

INGREDIENTI per circa 4 Pucce e 1 Focaccia pugliese

- 200 g farina di riso integrale o finissima senza glutine
- 200 g amido di mais senza glutine
- 200 g amido di tapioca senza glutine
- 12 g farina di psillio senza glutine
- 12 g di xantano senza glutine
- 680 g acqua (oppure 500 g acqua + 200 g latte intero)
- 4 cucchiaini olio EVO
- 18 g sale
- 12 g lievito di birra fresco
- q.b. farina di riso finissima senza glutine per lo spolvero
- q.b. olio EVO per la manipolazione

Per la farcitura

• **Pucce**

Possono essere farcite come semplici panini.

Le restanti possono essere congelate.

Focaccia

INGREDIENTI

- 20 olive nere tipo Calabrese (dolci)*
- 20 pomodorini tipo Pachino o Datterini maturi
- q.b. sale grosso
- q.b. rosmarino/origano
- q.b. olio EVO
- qualche acciuga a piacere

* Accertarsi che gli ingredienti contenuti in olive (o verdure) conservate siano unicamente: acqua, sale, olio, aceto, zucchero, solfiti, succo di limone, acido ascorbico, acido citrico, spezie, e piante aromatiche. In alternativa l'etichetta avrà necessità di riportare la dicitura senza glutine.

Corso Online "Pane e focaccia con farine naturali"

con chef Rosa Maria Zito



Procedimento

Step 1 – IMPASTO

Amalgamare bene fra loro, farine, amidi e addensanti tutti senza glutine, quindi versare tutto sopra i liquidi in cui sarà stato sciolto precedentemente il lievito di birra fresco e iniziare ad impastare. Aggiungere il sale e solo dopo che è stato ben assorbito, unire anche l'olio un poco alla volta.

Step 2 – PUNTATA BREVE

Dividere l'impasto in 2 ciotole unte con olio EVO, lisciare bene e compattare fino ad ottenere due panetti omogenei. Coprire a campana con pellicola o coperchio e lasciare riposare mezz'ora a temperatura ambiente.

Step 3 – FORAMTURA E APPRETTO AL RADDOPPIO INOLTRATO

Versare l'impasto (1 ciotola per volta) sulla spianatoia leggermente infarinata (usare farina di riso finissima senza glutine) e formare i panetti, riponendoli a lievitare su di un piano infarinato e coprendoli nuovamente a campana (come precedentemente indicato). Lasciare lievitare in luogo tiepido fino ad ottenere un leggero raddoppio inoltrato (leggermente oltre il raddoppio), quindi procedere con la stesura e cottura.

Corso Online "Pane e focaccia con farine naturali"

con chef Rosa Maria Zito



Step 4 – COTTURA

- FOCACCIA

Stendere la focaccia delicatamente su una teglia antiaderente (o rivestita di carta da forno) di circa 28-30 cm di diametro, unta con olio EVO (ungere anche la carta da forno). Farcire con le olive denocciolate, i pomodorini tagliati a metà e privati dei loro semi e le acciughine spezzettate. Irrorare con una emulsione di acqua e olio EVO in pari dosi e spolverare con rosmarino o origano tritati e sale grosso. Infornare a 250°C statico su pietra refrattaria o leccarda capovolta, poste sul fondo del forno. Cuocere per circa 10 minuti poi alzare la teglia e porla vicino alla resistenza superiore (eventualmente con grill acceso) e cuocere per altri 5-6 minuti. Dopo la cottura, spennellare con una emulsione di acqua e olio EVO in pari dosi.

- PUCCE

Stendere le Pucce capovolgendole un paio di volte su loro stesse e premendole con lievi pressioni dei polpastrelli, quindi cuocerle per circa 20-25 minuti alla massima temperatura per i primi 15 minuti sulla pietra refrattaria (o leccarda capovolta) posta in fondo al forno, poi spostarle in alto e cuocerle per altri 10 minuti circa. Farcire a piacere.

Corso Online "Pane e focaccia con farine naturali"

con chef Rosa Maria Zito



LA CUCINA DI BIMBA PIMBA

GLUTEN FREE

UTENSILI

- planetaria o grande insalatiera per chi impasta a mano o fruste elettriche a spirali
- spianatoia
- tarocco
- pellicola
- cucchiai, forchette
- spatoline

- ciotole n. 2 di circa 1,5-2 litri di capienza cad. o insalatiere
- teglia diam. 28-30 cm max
- forno statico/ventilato con pietra refrattaria o leccarda da forno (la teglia nera in dotazione dei forni)
- carta da forno