

BAOS SENSE GLUTEN

INGREDIENTS (10/12 unitats)

- 150 g de fècula de blat de moro
- 100 g de farina Schär o farina panificable sense gluten
- 100 g aigua
- 180 g de llet
- 15 g de llevat fresc
- 20 g de sucre
- 5 g de sal
- 1 g de bicarbonat
- 20 g oli vegetal



ELABORACIÓ

1. Barrejar la llet amb el llevat fresc fins que es dissolgui.
2. Fer un volcà amb les farines, el bicarbonat, el sucre i la sal. Afegir la llet amb el llevat i l'aigua, i barregeu tots els ingredients fins aconseguir una massa homogènia.
3. Amassar un parell de minuts i afegir l'oli. Tornar a amassar fins obtenir una massa suau i llisa. Deixar reposar la massa durant 45 minuts tapada amb un drap en un lloc càlid.
4. Empolsar la taula amb farina sense gluten. Amassar la massa a sobre, afegint una mica de farina sense gluten fins obtenir una massa boleable.
5. Dividir la massa en 10-12 boles. Estirar cada bola amb l'ajuda d'un corró fins que tinguin un gruix entre mig i un centímetre. Doblegar-les per la meitat afegint un trosset de paper de forn al mig perquè no s'enganxin i deixar-les reposar 30 minuts més en una safata.
6. Preparar una olla o cassó amb aigua bullint i la vaporera.
7. Col·locar els baos (sense retirar el paper de forn) a dins de la vaporera i deixar-los coure durant 10 minuts.
8. Un cop passat aquest temps, retirar la vaporera del cassó i deixar reposar els baos tancats a dins durant 5 minuts més.
9. Treure els baos i farcir-los al gust vigilants de no cremar-vos.

NOTES:
