



Panettone di riso

Senza glutine, uova e latticini

Con questa ricetta esclusiva otterrete uno strepitoso panettone gluten free e **senza derivati animali** (latte, uova...). Il sapore è **delizioso** e sicuramente non da meno di quello tradizionale.

La ricetta contempla l'utilizzo della **farina di guar**, ovvero la farina ottenuta dalla macinazione dei semi di una leguminosa.

Difficoltà. Normale

Tempo necessario. 13 ore circa (di cui 20 min. circa di preparazione).

Quantità. Circa 500g

Accessori. Stampo per panettone, ciotola (bastardella), spatola, pellicola trasparente.

Facoltativo. Setaccio per farina, bilancia.

Legenda. Bc (bicchiere), Cuc. (cucchiaino), cc. (cucchiaino).

Ingredienti. 360g di farina di riso **integrale**, 80g di canditi (o gocce di cioccolato o uvetta ammorbidita), 70g di margarina vegetale non idrogenata, 420ml di "latte" di riso, 110g di zucchero grezzo di canna, 1 cc. di sale, 2 Cuc. destrosio (o miele), 1 Cuc. Vaniglia in polvere, 1 Cuc. farina di Guar., 1,5g di lievito di birra fresco.

Procedimento.



Attivare il lievito di birra in 150ml di latte di riso caldo.



Dopo 30 min: aggiungere la soluzione a 100ml di latte di riso e 150g di farina; impastare con la spatola.



bongiovanni



Ecco il poolish ultimato, si presenterà molto liquido.



Trascorse 5 ore sarà leggermente gonfio e pieno di bolle.



Aggiungere altri 100g di farina, 40ml di latte di riso, 55g di zucchero, 40g di margarina e 1 cucchiaino di destrosio (o miele).[f]



Trascorse 4 ore l'impasto sarà gonfiato e molto spugnoso.[f]



Aggiungere quindi altri 110g di farina, 30g di margarina, 1 cucchiaino di destrosio (o miele), 1 cucchiaio di guar, 1 cucchiaino di vaniglia, 1 cucchiaino di sale, 130ml di latte di riso, 80g di cioccolato gocce, 55g di zucchero. [f]



Una volta impastato versarlo nello stampo.[f]



bongiovanni



Trascorse 2 ore (l'impasto avrà raggiunto i bordi): togliere delicatamente dal forno, portarlo alla massima temperatura e cuocerlo per 10 min., successivamente abbassare a 200° e procedere per ancora 1 ora. [f]



A cottura ultimata si presenterà gonfio e molto morbido.



Il pezzettino di lievito impiegato è grande circa un cece.

[f] questa fermentazione è opportuno farla in forno a 30° (con la luce accesa si raggiunge facilmente questa temperatura).

Alcune note importanti.

- Inserire un contenitore d'acqua nel forno per la prima ora di cottura e poi toglierlo.
- Unire sempre gli ingredienti secchi e liquidi separatamente.
- La margarina è importante unirla quasi liquida (altrimenti fa dei grumi, andrebbe bene anche l'olio ma la margarina genera una lievitazione maggiore (lievitazione biologica + lievitazione per evaporazione).
- Il destrosio o miele cristallino (tiglio / colza / limone / tarassaco), accorcia i tempi di lievitazione e favorisce la morbidezza.
- Per appurare che il panettone sia cotto, inserire un bastoncino fino al fondo (deve uscire asciutto).
- Per favorire il trasudamento è opportuno farlo asciugare capovolto e appeso con degli stecchi incrociati.



- La farina di riso è importante che sia integrale, quella bianca trattiene di meno l'acqua.
- Appena la superficie del panettone tende a scurirsi (durante la cottura) è opportuno coprirlo con della carta da forno.
- Durante la fermentazione / lievitazione i contenitori vanno sempre coperti con della pellicola trasparente, anche nell'ultima (quando l'impasto si trova nello stampo). Però, in questo caso, la pellicola va tolta prima che la tocchi (pena il collasso dell'impasto).
- Ad eccezione dell'ultima fermentazione / lievitazione, l'impasto sarebbe bene ossigenarlo di tanto in tanto: basta rigirarlo un pò con la spatola (fermenta prima e meglio).

- Ti è piaciuta questa ricetta ?

Puoi consultarne altre sul il mio blog www.fysis.it

- Ti occorrono questi ingredienti* ?

Vai su www.tibiona.it

- Vuoi conoscere le nostre attività ?

Via su www.bongionatura.it

- Vuoi contattarmi per maggiori dettagli?

Scrivimi a info@fysis.it

*nel caso il panettone è destinato ad un celiaco è opportuno appurare che gli ingredienti siano certificati gluten free !!

Ciao

Aldo Bongiovanni