



# Tortilla di mais

## Senza glutine

Si tratta di una specialità della **cucina messicana**, utilizzate principalmente per accompagnare il cibo, in sostanza sono una sorta di pane senza lievito, simile alle nostre piadine romagnole.

Con le tortilla si preparano ad esempio i **burritos**, i **nachos**, due specialità messicane. Le originali sono preparate con sola farina di mais bianco (**harina masa**) ma si trovano anche con farina di frumento, in questo caso sono praticamente identiche alle nostre piadine.

**Difficoltà.** Facile

**Tempo necessario.** 1 ora + 30 min. di riposo delle palline.

**Quantità.** Circa 10 da 15 cm.

**Accessori.** Pentola, contenitore per impastare.

**Facoltativo.** Bilancia, setaccio per farina

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

**Ingredienti.** 250g di masa harina, 200ml di acqua, 6g di sale (possibilmente integrale).

### Procedimento.



*Impastare la farina setacciata unita al sale con l'acqua.*



*Formare 10 palline di dimensione identiche e attendere 30 min.*



bongiovanni



*Allargarle sulla mano (per quanto si può).*



*... e terminare la formatura nella padella (con le dita).*



*Cuocere per 5 minuti da un lato e per 5 dall'altro.*

### **Alcune note importanti.**

- Se si aggiunge l'olio all'impasto il risultato finale è migliore (circa 2 cucchiaini).
- Se si mette dell'olio in padella il risultato finale è migliore (attenzione che sia adatto alla frittura e attenzione a non farlo fumare).
- Lo spessore della tortilla, prima di essere cotta, è di circa 3 mm.
- La quantità d'acqua potrebbe variare, comunque basta che l'impasto sia adeguatamente legato come quello del pane.
- Attenzione a non bruciarsi quando si allarga in padella.
- Nella padella si allargano con la punta delle dita, portando l'impasto dal centro verso l'esterno (si picchiettano).
- Nel caso questa preparazione sia destinata ad un celiaco è fondamentale che gli ingredienti siano certificati gluten-free.

- Ti è piaciuta questa ricetta ?

Puoi consultarne altre sul il mio blog [www.fysis.it](http://www.fysis.it)

- Ti occorrono questi ingredienti ?

Vai su [www.tibiona.it](http://www.tibiona.it)

- Vuoi conoscere le nostre attività ?

Via su [www.bongionatura.it](http://www.bongionatura.it)



- Vuoi contattarmi per maggiori dettagli?  
Scrivimi a [info@fysis.it](mailto:info@fysis.it)

Ciao

**Aldo Bongiovanni**

*Puoi distribuire liberamente questa ricetta, purché citi la fonte non modifichi il contenuto*