



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

- 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

Ciao

Aldo Bongiovanni

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