

Checklist chapatas sin gluten

Ingredientes

- ☐ Agua templada (360 g)
- ☐ Harina de trigo sarraceno (150 g)
- ☐ Fermento preparado (250 g)
- ☐ Harina de mijo o arroz integral (120 g)
- ☐ Almidón de trigo sin gluten (115 g)
- ☐ Harina de sorgo (80 g)
- ☐ Psyllium en cáscara entera (15 g / 3 cucharadas)
- ☐ Aceite de oliva virgen extra (30 g)
- ☐ Vinagre de manzana (8 g)
- ☐ Azúcar (10 g)
- ☐ Sal (6 g)
- ☐ Levadura fresca (10 g)
- ☐ Agua para el fermento (100 ml)

Pasos

- ☐ Hacer fermento_ Reposo 2 horas
- ☐ Hacer el gel de psyllium con agua templada.
- ☐ Mezclar harinas, almidón, azúcar y sal.
- ☐ Añadir al gel el fermento, aceite y vinagre.
- ☐ Incorporar los secos y mezclar.
- ☐ Volcar la masa y exender en bandeja
- ☐ Fermentar en frío 8–12 h.
- ☐ Precalentar el horno a 250 °C.
- ☐ Volcar la masa y fortar piezas.
- ☐ Reposar 15 min.
- ☐ Pulverizar con agua.
- ☐ Hornear 10 min a 250 °C.
- ☐ Bajar a 220 °C y hornear 30 min más.
- ☐ Enfriar sobre rejilla.