

PAN De ARROZ (Sin gluten)

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de arroz blanco crudo
- ½ taza de arroz Integral crudo
- Agua (sin medida) la necesaria para remojar
- 1 taza de agua helada para incorporar en la receta
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharita de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar
- 1 ½ cucharitas de sal

Preparación:

1. Se remoja durante toda la noche el arroz blanco e integral en suficiente agua, que quede cubierto el arroz y sobrepase el agua el nivel de arroz por 5 cm.
2. Al día siguiente se escurre el arroz y se desecha el agua del remojo.
3. Se añade al vaso de la licuadora o Thermomix el arroz remojado y escurrido, la taza de agua helada limpia, el aceite, la levadura, el azúcar, la sal y se licúa hasta moler muy terso que no tenga grumos.
4. Se vacía la mezcla a un molde de pan engrasado de 23 x10x10 cm y se deja fermentar tapado hasta que la masa duplique su tamaño dentro del molde.
5. Se hornea a 375°F o 190°C durante 35 a 40 minutos hasta que la superficie esté dorada.
6. Se retira el molde del horno, se deja enfriar 10 minutos y se saca el pan para dejarlo enfriar sobre una rejilla.
7. Se rebana del grueso deseado.

8. Guardar tapado en el refrigerador. También se puede guardar ya rebanado en el congelador para ir sacando sólo las piezas necesarias.

Notas:

El agua debe ser helada para que la mezcla no se caliente por la fricción del molido y afecte la vida de la levadura.

