Panettone senza glutine al sorgo

Il panettone è un piatto che ci accompagna per tutto il periodo delle feste, tuttavia non contiene sempre degli ingredienti salutari, né privi di glutine.

L’unica soluzione per un panettone sano e gustoso è rimboccarci le maniche e farlo noi stessi!

In questa ricetta le dosi degli ingredienti sono state pensate per evitare un uso eccessivo di addensanti poco salutari, come lo xantano, poco indicato a soggetti allergici e asmatici. Non sono presenti prodotti molto elaborati come la farina deglutinata, alla quale è stata preferita la farina di sorgo.

Ma bando alle ciance, diamoci da fare!

Mescolare insieme gli sfarinati. Mettere in una terrina il latte e mezzo cubetto di lievito. Aggiungere miele e malto e far sciogliere per bene il lievito.

Formare un panetto aggiungendo 100 grammi dalla mescola iniziale degli sfarinati e bagnarlo in superficie. Mettere il panetto a lievitare in forno con la luce accesa, coperto da un panno. Tagliare nel frattempo il burro a cubetti.

Passate 2 ore, estrarre il panetto dal forno. Unire il burro allo zucchero sbattendoli con una frusta. Far sciogliere il cubetto di lievito di birra in 2 cucchiai d’acqua. Aggiungere parte del lievito al panetto per ammorbidirlo. Unirlo poi al burro e zucchero, facendo seguire ad esso farina e uova, e mescolando con le mani. Finita di aggiungere la farina, grattugiare la scorza del limone sul composto. Impastare per 10 minuti con le mani, lasciar poi riposare in una terrina di vetro per 4 ore. Nel frattempo, lasciare a mollo uva passa e canditi in una ciotola d’acqua.

Passate le 4 ore, fate asciugare uva passa e canditi ed aggiungeteli all’impasto. Dopo aver amalgamato bene, mettere in uno stampo e lasciar lievitare nel forno a luce accesa per altre 4 ore, coprendo con la velina. Al termine, togliere la velina e lasciar riposare per 10 minuti ancora fuori del forno. Fare un taglio a X sul panettone e mettere 10 grammi di burro al centro della X.

Riscaldare il forno a 200° e infornare il panettone per 10 minuti. Abbassare poi a 190° per altri 10 minuti, e infine a 180° per altri 30 minuti. Fare la prova stecchino.

E il panettone è servito!

La ricetta appartiene a Sano, Bio e Glutenfree, e la potete trovare al link sottostante:

Read More