

## Batbout

Sense ous, fruits secs, làctics ni gluten

### Ingredients per unes 6 -7 unitats

- 280 g de farina panificable sense gluten
- 50 g de farina de cigró
- 50 g de sèmola d'arròs
- 280 ml d'aigua tèbia
- 15 g de llevat fresc
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 1 cullerada sopera de sucre
- 1/3 cullerada sopera de sal



### Elaboració

1. Diluïu el llevat fresc en l'aigua tèbia.
2. Barregeu tots els ingredients (reserveu una mica de sèmola d'arròs) i amasseu fins aconseguir una massa homogènia.
3. Doneu a la massa forma de bola i deixeu-la reposar en un bol tapada amb un drap humit a temperatura ambient durant 30 min.
4. Dividiu la massa en unes 6 – 7 boles.
5. Empolvoreu la taula amb la sèmola d'arròs restant i aplaneu a sobra les boles amb l'ajuda d'un corró, fins que tingui un gruix d'1'5 centímetres aproximadament. Mireu que quedin de forma arrodonida. Deixeu reposar 1 hora més tapades amb un drap.
6. Passat el temps de repòs, poseu a la paella una mica d'oli i coeu a foc mig durant 2-3 minuts a banda i banda cada pa, fins que quedin totes les cares torrades.

**SABÍEU QUE... els animals poden haver-hi alguns microorganismes perillosos causants de malalties de transmissió alimentària.**

**PER AIXÒ... Heu de protegir els aliments i la cuina d'insectes i animals domèstics.**

### Observacions

Aquesta recepta representa l'adaptació del pa típicament Marroquí anomenat *Batbout*, però en la seva versió sense al·lèrgens (sense làctics, ni gluten, ni fruits secs, ni ou). Una preparació per acompanyar qualsevol àpat i que obre el ventall a aquelles persones amb una o múltiples al·lèrgies, excepte en el cas dels llegums.