

Naan sense gluten

Sense gluten ni fruits secs

Ingredients per a 7/8 unitats

- 300 g de farina sense gluten panificable
- 280 ml de llet sencera
- 30 g de llevat fresc
- ½ culleradeta de sucre
- ½ culleradeta de sal
- 140 g de iogurt cremós
- 1 ou
- 10 g de mantega



Elaboració

1. Disposeu el iogurt en un colador i deixeu que vagi perdent el sèrum.
2. Barregeu la farina amb la sal i el sucre. Dissoleu el llevat a la llet.
3. En un bol, disposeu la farina en forma de volcà i afegiu la llet al mig. Barregeu tot el conjunt fins aconseguir una massa homogènia.
4. Deixeu reposar la massa durant 10 – 15 minuts a temperatura ambient fins que comenci a fer un lleuger bombolleig.
5. Bateu el iogurt i l'ou en un recipient amb l'ajuda d'una forquilla i afegiu-ho a la barreja. Remeneu ajudant-vos d'una cullera i amasseu lleugerament.

RECORDA!! No s'han d'utilitzar ous que hagin sobrepassat la seva data de consum preferent. La frescor dels ous és un atribut de qualitat i seguretat.

6. Col·loqueu la massa en un bol i cobriu-lo amb un drap humit. Deixeu reposar en un lloc càlid durant 30 minuts.
7. Feu boles d'uns 80 – 100 g amb les mans ajudant-vos d'una mica de farina. Aixafeu-les amb l'ajuda d'un corró i acabeu d'estirar-les amb l'ajuda dels dits fins que tinguin màxim mig centímetre de gruix.
8. Daureu les “coques” per les dues cares en una paella a foc mig, tenint cura de que no es cremin.
9. Pinteu lleugerament amb un pinzell i mantega desfeta les dues cares de cada “coca” just abans de treure-les de la paella.

Observacions

Pa en format pla, tradicionalment procedent del continent asiàtic. En aquest cas us proposem la seva versió sense gluten en comptes d'utilitzar farina de blat. A més, aquesta recepta està exempta de fruits secs. En el cas d'al·lèrgia a la proteïna de la llet de la vaca o intolerant a la lactosa podeu substituir la llet sencera i el iogurt per alguna beguda i iogurt vegetals.