Chapatas sin gluten con fermento

Para 8 chapatas individuales.

TIEMPO TOTAL	PREPARACIÓN Y AMASADO	FERMENTACIÓN	FORMADO Y HORNEADO
1 h + fermentado en frío	20 min	12 h en frío	40 min

Ingredientes

Para el fermento

- [ ] 100 ml de agua
- [ ] 150 g de harina de trigo sarraceno
- [ ] 10 g de levadura fresca

Para la masa

- [ ] 250 g del fermento
- [ ] 15 g de psyllium en cáscara entera (3 cucharadas)
- [ ] 360 g de agua templada
- [ ] 120 g de harina de mijo (o arroz integral)
- [ ] 115 g de almidón de trigo sin gluten
- [ ] 80 g de harina de sorgo
- [ ] 10 g de azúcar
- [ ] 6 g de sal
- [ ] 30 g de aceite de oliva virgen extra
- [ ] 8 g de vinagre de manzana

Paso a paso

- [ ] Pesa y prepara todos los ingredientes en boles separados. 1
- [ ] Fermento: mezcla agua, sarraceno y levadura. Tapa 1–2 h, hasta que burbujee. 2
- [ ] Gel: mezcla el psyllium con los 360 g de agua templada y deja reposar 1 min. 3
- [ ] En un bol grande, mezcla las harinas, el almidón, el azúcar y la sal. 4
- [ ] Añade al gel el fermento, el aceite y el vinagre. 5
- [ ] Une con los secos y amasa hasta una masa homogénea y pegajosa. No añadas harina. 6
- [ ] Vuelca en una bandeja aceitada, extiende sin desgasificar y cubre con film. 7
- [ ] Nevera toda la noche (8–12 h). 8
- [ ] Al día siguiente, precalienta a 250 ºC arriba y abajo. 9
- [ ] Vuelca sobre la mesa enharinada y corta porciones irregulares con rasqueta. 10
- [ ] Coloca sobre papel de horno, tapa y deja reposar 15 min. 11
- [ ] Pulveriza con agua y hornea 10 min a 250 ºC y 30 min a 220 ºC. 12
- [ ] Deja enfriar en rejilla antes de cortar. 13