

# PAN RÚSTICO



INGREDIENTES: 420 gr. de agua mineral con gas · 20 gr. de aceite de oliva virgen extra · 20 gr. de azúcar · 40 gr. de levadura prensada fresca · 500 gr. de harina panificable sin gluten · 1 cucharadita de sal.

## ELABORACIÓN

Ponga el agua a calentar y una vez templada añada el, el azúcar y la levadura, batiéndolo todo muy bien. Añada la harina y la sal, mezclando todos los ingredientes y amasándolo todo hasta lograr una masa homogénea que dejaremos en un recipiente tapado con film transparente hasta que doble su volumen.

Saque la mitad de la masa y amásela de nuevo. A continuación, haga lo mismo con la otra mitad. Trabaje la masa con las manos mojadas en aceite, hasta que la mezcla sea homogénea.

Dele la forma deseada, espolvoree los panes con harina, o píntelos con un poco de aceite póngalos en una bandeja de horno y déjelos hasta que doblen otra vez su volumen.

Se meten a hornear a 200° durante 20 ó 30 minutos dependiendo del tamaño del pan.