



ESCOLA DE CUINA MONTSERRAT SEGUI  
C/València, 514 Entlo, 1<sup>a</sup> Telèfon: 93 245 92 22  
08013 BARCELONA [www.cuinamseguí.com](http://www.cuinamseguí.com)

## BASTONCITOS RÚSTICOS DE PAN

<b>INGREDIENTES</b>	170 gr. de harina especial sin gluten 10 gr. de levadura fresca 1 dl. de agua 1 cda. de aceite de oliva 0'4 Una pizca de sal
<b>PREPARACIÓN</b>	<p>Tamizar la harina especial sin gluten en un bol en forma de volcán. Colocar en el centro la levadura - previamente diluida con 1 cda. de agua tibia – y el agua restante con una cucharada de aceite y una pizca de sal. Trabajar hasta obtener una masa fina, formar una bola, enharinar y dejar fermentar en el mismo bol tapado con papel film (aprox. 20-30 minutos dependiendo de la temperatura ambiente).</p> <p>Cuando haya doblado el volumen, romper la fermentación, dividir en porciones de 10 gr. y estirar cada una para formar los bastoncitos. Colocar sobre silpat, tapar y dejar fermentar de nuevo (10-15 minutos).</p> <p>Cocer en horno precalentado a 190°C durante aprox. 12-15 minutos, hasta que estén dorados.</p>