



Panecillos con harina de tubérculos Sin cereales



Ingredientes

- 200 gr de puré de patata en copos (llevan trazas de leche)
- 200 gr de almidón de Yuca
- 40 gr de levadura fresca de panadería
- 30 gr de aceite de oliva virgen
- 400 gr de agua templada
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Primero templamos el agua a 37º aproximadamente y disolvemos la levadura con una cucharada de azúcar.
2. Dejamos reposar de 10 a 15 minutos hasta que haga espuma.
3. A continuación mezclamos el puré de patata con el almidón de yuca y el aceite y con el agua y lo amasamos. La cantidad de agua es orientadora pues depende de la humedad y tipo de harina. Lo importante es que quede una masa que se pueda trabajar. En general son más blandas que las de harina de trigo y por lo tanto para trabajarlas nos ayudaremos de espátulas. También nos podemos embadurnar las manos con más harina para que no se peguen.
4. Ahora hacemos formas de panes al gusto, pero recomiendo que sean bajos y pequeños porque no suelen subir demasiado y para que queden más crujientes.
5. Por último lo horneamos durante 20 minutos a 220°C.

Nota:

Todo **almidón** es aglutinante y se usa para espesar. Cuando lo usamos para pan forma una estructura un poco más gelatinosa y pegajosa de lo que tal vez deseemos.

La **yuca** aporta elasticidad a las masas, ayuda a añadir cuerpo a las recetas de masas sin gluten, y en muchos casos aporta esa textura crujiente y aireada característica del pan de verdad.

También se puede usar para espesar salsas y para preparar natillas, para los helados sin lácteos.