

Pan plano tipo *naan* [sin gluten]

(Adaptada de adayinthekitchen.com)

Ingredientes

75g almidón de tapioca
70g harina de arroz
50g harina de sorgo o de avena (sin gluten)
1 cucharilla de levadura seca
½ cucharilla de sal
½ cucharilla de goma xantana

15ml aceite de oliva
120ml de yogur griego
60ml de agua templado

aceite para amasar y para freír los *naans*

Utensilios

una báscula
una jarra medidora grande
una jarra medidora pequeña
un bol grande
un tamiz
una cuchara de café
una cuchara de madera
una rasqueta (opcional)
un trapo limpio para tapar la masa
una cuchilla grande
un rodillo
una sartén
una brocha de silicona (opcional) o papel de cocina
un bol pequeña

1 Hacer la masa

1 Mezclar el almidón de tapioca, la harina de arroz, la harina de sorgo (o la harina de avena) y la goma xantana. Luego tamizar la mezcla a un bol grande para asegurar que la mezcla esté homogénea.

2 Añadir la levadura seca, la sal y mezclar muy bien.

3 Mezclar el aceite de oliva, el yogur griego y el agua templada en una jarra medidora.

4 Añadir el líquido a las harinas y mezclar para hacer una masa.

5 Trabajar la masa un poco hasta que tengas una bola de masa suave. No quedará elástica ya que esta masa no contiene gluten.

6 Poner la bola de masa en un bol, taparlo con un trapo limpio y poner en un sitio cálido para que la masa levede: unos 20 minutos.

7 Dividir la masa en 8 trozos iguales y formar bolas con las manos.

8 Aplanar cada bola con las manos y luego estirarlas con el rodillo para formar óvalos con un espesor de unos 3mm mínimo. La masa se rompe con facilidad, así que es mejor que no sea ni demasiado gruesa ni demasiado delgada.

9 Tapar con un trapo y dejar reposar unos 10 minutos.

2 Freír los *naans*

- 1 Calentar la sartén a fuego medio-alto.
- 2 Añadir una cucharilla de aceite y esparcirlo por la sartén con la brocha de silicona o el papel de cocina.
- 3 Poner uno de los óvalos de masa en la sartén y freír unos 2/3 minutos hasta que esté tostado.
- 4 Pintar el superficie de arriba del *naan* con un poco de aceite y darle la vuelta con cuidado.
- 5 Calentar unos 2/3 minutos hasta que este hecho.
- 6 Guardar en un plato y tapar con un trapo.
- 7 Comer caliente o templado.