

BOCADILLO DE CALAMARES



INGREDIENTES PAN

- 300 g. de almidón de maíz.
- 150 g. de almidón de trigo.
- 50 g. de trigo sarraceno.
- 14 g. de psyllium.
- 3 g. de lecitina (opcional).
- 12 g. de sal.
- 25 g. de levadura fresca.
- 250 g. de agua.
- 200 g. de leche semidesnatada.
- 20 g. de miel.
- 50 g. de aceite de oliva virgen extra.
- 14 g. de goma xantana.
- 50 g. de harina de arroz.



INGREDIENTES FRITURA

- 300 g. de anillas de calamar.
- 50 g. de harina de garbanzos.
- 50 g. de harina de arroz.
- 5 g. de levadura royal.
- Sal.
- 175 g. de agua.
- Aceite para freír.



ELABORACIÓN PAN

- Mezclar los almidones y la harina de trigo sarraceno.
- Agregar la sal y el psyllium.
- Opcionalmente agregar la lecitina.
- Remover bien.
- Mezclar el agua y la leche.
- Disolver la levadura fresca, echar la miel y dejar accionar durante 10 minutos.
- Agregar el líquido a los sólidos y trabajar durante 10 minutos.
- Echar entonces la xantana y casi todo el aceite y trabajar durante 5 minutos más.
- Por último, extraer engrasando las manos o una cuerna y formar un cilindro.
- Espolvorear la harina en una mesa, cortar porciones, formar bolas y dejar fermentar durante 1 hora.
- Hornear a continuación con algo de vapor durante 25' a 200° C.

ELABORACIÓN FRITURA

- Mezclar en un bol las harinas, la levadura y la sal.
- Agregar el agua y revolver hasta formar una pasta espesa.
- Añadir las anillas y freirlas en abundante aceite caliente.
- Pasarlas a una bandeja con papel absorbente.

