

BY LACASSATACELIACA / PANE, PIATTO UNICO / 24 MAGGIO 2017  
**FILONI NERI SENZA GLUTINE CON VERDURE GRIGLIATE**

**Filoni di pane nero, senape all'antica e verdure grigliate**



Filoni neri senza glutine con verdure grigliate - La Cassata Celiaca

**H**o provato una nuova miscela per **Pane nero, con semi, senza glutine di Le Farine Magiche Lo Conte** e ne sono rimasta estasiata!

Dopo un primo tentativo riuscitissimo con dei semplici panini, mi è venuta voglia di preparare questi **Filoni neri senza glutine con verdure grigliate**, ma anche **senza lattosio**.

Un impasto con pochissimo lievito di birra e tanta idratazione, delle squisite e colorate verdure grigliate e con magico tocco di bontà dato dalla mostarda à l'ancienne Maille. Non l'avevo mai assaggiata e la adoro, come tutte le altre del resto!



Filoni neri senza glutine con verdure grigliate - La Cassata Celiaca

E', per intenderci , la versione grezza, non raffinata, con i grani di senape in vista che non sono solo belli da vedere ma anche deliziosi.

I panini restano super morbidi, anche l'indomani. Non vi succederà che mordiate il panino e a destra parte un pezzetto di pomodoro, mentre a sinistra schizza via la maionese! Nossignorini! Qui le consistenze sono perfette per un panino; le verdure sono morbide e anche il pane, ad ogni morso un'esplosione di bontà.



Filoni neri senza glutine con verdure grigliate - La Cassata Celiaca

E niente... sti filoni mi sono piaciuti tantissimo!

Enjoy.



**Ingredienti per 4 filoni:**

- 300 g **Miscela per pane nero Le farine magiche senza glutine**
- 260 g acqua
- 1 cucchiaino di miele
- 4 g lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 peperone rosso
- 1 zucchina
- 1 melanzana
- olio d'oliva
- succo di limone
- sale
- origano



**Mostarda all'antica Maille**

**Procedimento:**

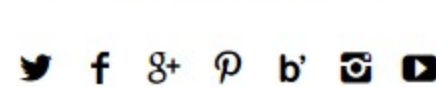
- Prepara il pane.
- Versa l'acqua, il lievito e il miele in una ciotola.
- Unisci la miscela e impasta bene.
- Infine incorpora il sale e l'olio.
- Impasta ancora affinché il sale si scioglia, poi copri la ciotola con pellicola e fai lievitare fino al raddoppio.
- Il tempo di lievitazione dipende dalla temperatura della cucina, ma ci vorranno circa 3 ore.
- Versa l'impasto su una spianatoia infarinata con pochissima farina di riso finissima, dividi l'impasto in 4 parti e dai forma ai filoni.
- Adagiali su una placca coperta da carta da forno e aspetta che lievino un altro poco, per circa un'ora.
- Scalda il forno a 220° e inforna il pane per circa 30'.
- Adagia i filoni su una griglia e falli raffreddare.
- Nel frattempo occupati delle verdure.
- Affetta la melanzana, riponi le fette in un colapasta e sala leggermente la superficie.
- Lascia le fette così per circa un'ora in modo che perdano il liquido di vegetazione.
- Cuoci il peperone in forno a 220° finché non è ben rosolato.
- Riponilo in un sacchetto per alimenti e aspetta una mezzora.
- Affetta la zucchina longitudinalmente.
- Griglia le fette di melanzana e zucchina da ambo i lati e riponile in una ciotola.
- Togli la pelle del peperone e rimuovi anche i semi interni.
- Taglia il peperone a falde e mettilo nella ciotola con le altre verdure.
- Prepara una citronette con l'olio, il succo di limone, del sale, dell'origano e condisci le verdure.
- Taglia a metà i filoni e spalma una delle metà con la senape.
- Condisci i filoni alternando le fettine di verdure e servi subito.



C'EST MOI!



SEGUIMI ANCHE SU



SEGUIMI VIA EMAIL

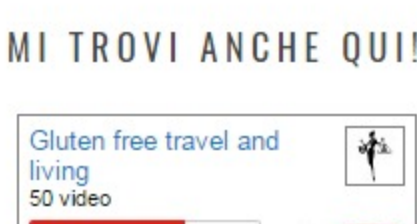
SCRIVIMI A

lacassata@yahoo.it

SEGUIMI SU YOU TUBE



MI TROVI ANCHE QUI!



CERCA LA RICETTA O L'INGREDIENTE NEL MIO BLOG

IO SCRIVO PER:



FACEBOOK



IL PRIMO LIBRO DI GLUTEN FREE TRAVEL AND LIVING



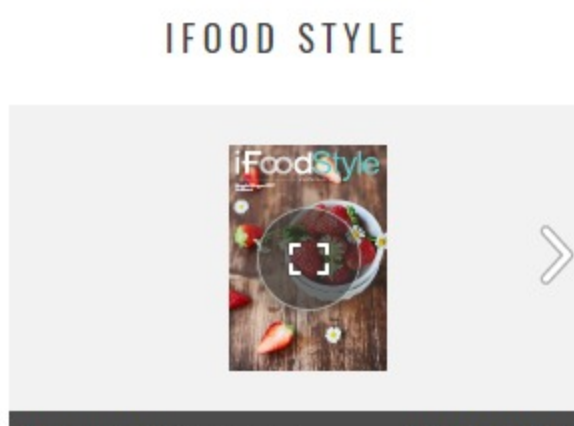
MI TROVATE ANCHE QUI!



IFOOD



IFOOD STYLE



ARCHIVIO BLOG

Archivio blog  
Seleziona mese

ULTIMI COMMENTI...

- 1 Stefania  
[Rotolo di pasta bigné con crema di nocciole senza glutine](#)  
Spettacolo!!!!
- 2 Sonia  
[Rotolo di pasta bigné con crema di nocciole senza glutine](#)  
mi piaciù???? lo adoro!! ahahaha troppo forte! Sta cosa di scrutatrice lo sapevo ma non mi garba affatto... lo non scruto io scrutinio e pì mia si ponna mettrì a...
- 3 Katia D G  
[Rotolo di pasta bigné con crema di nocciole senza glutine](#)  
Anch'io una sola volta! Tra l'altro mi hanno suggerito che è scrutatrice e non scrutinatrice. E anche se io non amo scrutare, lo farei volentieri nei meandri di questo sublime...