

Comida com Afeto

PÃES : 10 RECEITAS DE SUCESSO



A C E S S Ó R I O S E U T E N S Í L I O S

Quero lhe mostrar os acessórios e utensílios mais básicos utilizados para se fazer pães em casa:



BOWL

P/ misturar a massa, prefira os de plástico ou vidro, se tiver tampa, melhor ainda - mais prático.



ESPÁTULA PLÁSTICA

Auxilia p/ 'dobrar' a massa ou raspar as bordas da tigela - uso muito!



ESPÁTULA DE PADEIRO

De metal, utilizamos para cortar a massa, raspar a bancada...

A C E S S Ó R I O S E U T E N S Í L I O S



TAPETE ANTIADERENTE

Esse é um produto maravilhoso: vc compra 1x na vida, usa, lava e reusa para sempre! Eu tenho vários e cortei em vários formatos.



ASSADEIRAS

Qualquer tipo de assadeira cumpre bem o papel, as antiaderente são mais fáceis de lavar e sempre duram mais tempo. Eu tenho uma retangular e uma quadrada.



FORMA P/ BOLO INGLÊS

Amo assar alguns tipos de pães nessas formas.

A C E S S Ó R I O S E U T E N S Í L I O S



ROLO PARA MASSA

Eu uso muito para fazer flatbreads e também para abrir massas para fazer babka, cinnamon rolls...



MEDIDORES & BALANÇA

Caso voce queira ser mais preciso na hora de preparar suas receitas, use xicaras e colheres medidas e também uma balança - eu uso **MUITO** todos esses acessorios - para todos os tipos de receitas alias.



GRADE

Recomendo muito transferir seu pão para uma grade resfriamento assim que retira-lo do forno. Caso nao tenha uma, coloque o pao sobre a grade do fogão.

S E Q U I S E R I R A L É M . . .



PANELA DE FERRO

Eu gosto de assar pães rústicos na panela de ferro tampada: proporciona um ambiente de vapor excelente - isso auxilia muito no crescimento correto da massa e formação da crosta.



LÂMINA DE PADEIRO

Uma boa lâmina auxilia para fazer cortes precisos na superfície do pão, antes de assar. Use e abuse dela para criar cortes simples ou desenhos inusitados.



BANNETON

Esse cestinho charmoso tem a função de dar formato ao seu pão: pode ser oval, redondo e até mais alongado. É bacana ter um ou então você pode substituí-lo utilizando qualquer outro acessório da sua cozinha: como por exemplo um bowl.

C O N T E Ú D O

PÃO BÁSICO SEM SOVA	1
PÃO DE BICARBONATO	2
PÃO DE LEITE	4
PÃO AUSTRALIANO	5
PÃOZINHO RÁPIDO DE FRIGIDEIRA	7
PÃO DE BATATA	9
PÃO DE CENTEIO, AVEIA E MEL	10
NAAN {PÃO INDIANO}	11
PÃO DE POLENTA	13
BROAS DE BATATA DOCE E NOZES	15





PÃO BÁSICO SEM SOVA

INGREDIENTES

360 gramas [2 1/2 xícaras de chá]
de farinha de trigo comum

290 ml de água levemente morna

1 colher [sopa] de azeite

8 gramas [2 colheres de chá] de sal

6 gramas [2 colheres de chá] de
fermento biológico seco ou 70
gramas de levain refrescado

PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes em um bowl (primeiro a água e o fermento, mexa um pouquinho para diluir) e misture com uma colher de pau - misture somente o suficiente para agregar os ingredientes;
2. Cubra com um filme plástico e deixe descansar no forno apagado por 18 horas - se quiser deixe menos tempo, mas no mínimo 8 horas, ok?
3. Transfira a massa, que estará mole e pegajosa, para uma forma de sua preferência (gosto de forrar com papel manteiga, é mais prático) - costumo usar a forma para bolo inglês;
4. Borrife água fria na superfície do pão (um segredinho para a casca ficar com uma coloração mais caramelada e também mais crocante) e leve ao forno por 40-45 minutos a 220° - o pão precisa estar bem dourado por fora (não tenha medo de queimar). Prepare-se para um dos melhores pães que você já comeu...





PÃO DE BICARBONATO

INGREDIENTES

250 gramas de farinha de trigo comum

250 gramas de farinha de trigo integral

150 gramas de aveia em flocos médios

15 gramas de bicarbonato de sódio

10 gramas de sal

420 gramas de leite [pode ser vegetal]

2 colheres [sopa] de vinagre de maçã

2 colheres [sopa] de xarope de glucose

3 colheres [sopa] de melado de cana: se não tiver, dilua açúcar mascavo com um pouquinho de água até formar uma espécie de xarope

PREPARO

1. Misture o leite com o vinagre e deixe coalhar - o líquido vai engrossar, quase que imediatamente;

2. Em um bowl coloque todos os ingredientes e misture com as mãos, somente até você não conseguir mais ver a farinha - não é necessário sovar a massa;

3. Com as mãos molhadas [já que a massa é grudenta, isso ajuda], modele o pão, coloque-o em uma assadeira forrada com papel para assar ou polvilhada com farinha e deixe descansar por 20 minutos. A massa não irá crescer, nada irá acontecer ok? Enquanto isso, já ligue seu forno para preaquecê-lo [180 graus];

4. Se desejar, faça uma marca em forma de cruz na superfície do pão [use o cabo de uma colher de pau ou uma faca]. Leve para assar por 30 a 35 minutos.



DICA:

Que tal fazer também uma deliciosa
MANTEIGA CASEIRA? Acesse a receita lá no
blog - clique [AQUI](#)



PÃO DE LEITE

INGREDIENTES

240ml [1 xícara] de leite integral morno

8 gramas [1 colher de sopa] de fermento biológico seco

50 gramas [1/4 de xícara] de açúcar

4 gramas [1 colher de chá] de sal

30 gramas [1 colher de sopa cheia] de manteiga sem sal em temperatura ambiente

1 ovo caipira grande

420 gramas (em torno de 3 xícaras) de farinha de trigo

PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes em um bowl grande e vá misturando com uma colher de pau - ou use a planetário ou máquina de pão;
 2. Transfira a massa para uma superfície limpa e enfarinhada e sove a massa por 20 minutos;
 3. Coloque a massa em um bowl untado com óleo, cubra com um pano limpo e deixe crescer por 90 minutos;
 4. Passado o tempo de crescimento, dê uns socos na superfície da massa com as costas das suas mãos, somente para retirar o ar de dentro, modele a massa, transfira para uma assadeira enfarinhada ou forrada com papel para assar e deixe a massa crescer novamente, agora por 30 a 45 minutos;
 5. Pincele a massa (em uma tigelinha bata levemente 1 ovo com 1 colher de sopa de leite) e leve ao forno preaquecido a 180° por 20 a 25 minutos.
- Se desejar, pincele o pão com uma mistura de manteiga+maple assim que retirar do forno, para ficar com aspecto de pão de padaria!

PÃO AUSTRALIANO

INGREDIENTES

260 gramas de água levemente morna

10 gramas [1 colher de sopa] de fermento biológico seco

60 gramas de melaço de cana

40 gramas de mel

200 gramas de farinha de trigo comum

120 gramas de farinha de trigo integral

80 gramas de farinha de centeio

30 gramas de açúcar mascavo

15 gramas de cacau em pó

50 gramas de manteiga sem sal em temperatura ambiente

5 gramas de sal

Fubá p/ polvilhar [opcional]

PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes - **exceto a manteiga** - em um bowl grande e vá misturando tudo muito bem. Quando a massa se tornar homogênea, transfira para uma bancada levemente enfarinhada e sove a massa até ficar bem macia, em torno de 5 minutos. Você pode também preparar essa massa na batedeira planetária ou na máquina de pão;

2. Após 5 minutos de sova dicione metade da manteiga e continue sovando até que ela incorpore totalmente à massa. Na sequência adicione a outra metade e continue a sova. No total, você precisará sovar a massa por aproximadamente 15 minutos - é importante que a massa atinja o ponto de véu;

3. Forma uma bola com a massa, cubra-a e deixe-a fermentar em local quentinho até que dobre de tamanho - entre 60 a 90 minutos;

4. Transfira a massa para uma bancada com um pouco de farinha, achate-a levemente com as pontas dos dedos, a fim de retirar o ar de dentro dela e modele-a como desejar;

5. Se desejar polvilhe um pouco de fubá na superfície do pão - fica super bonito. Deixe descansar em torno de 1 hora ou até a massa quase dobrar de tamanho;

6. Preequeça seu forno por 20 minutos, temperatura de 220 graus. Transfira a massa para uma assadeira polvilhada com um pouco de farinha de trigo ou utilize um bom papel manteiga, faça os cortes na superfície do pão [se desejar] e leve para assar por aproximadamente 30 - 35 minutos.

DICA:

Essa receita é ótima também para o preparo de PÃO DE HAMBÚRGUER: o adocicado do pão combina muito bem com cebola caramelizada e cheddar derretido!



PÃOZINHO RÁPIDO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

1/3 de xícara de água levemente morna

1 colher [chá] de fermento biológico seco

1/2 colher [chá] de açúcar

2/3 de xícara de farinha de trigo comum

1 pitada de sal generosa

PREPARO

1. Misture levemente a água, o fermento e o açúcar;
2. Adicione a farinha e o sal, mexa até agregar tudo;
3. Deixe a massa fermentar por 10 minutos;
4. Porcione a massa conforme desejar. Abra a massa em uma superfície enfarinhada - pode fazer isso com as pontas dos dedos ou com um rolo para massa;
5. Leve uma mini frigideira antiaderente ao fogo médio com um fio de óleo, despeje a massa, tampe e cozinhe em fogo médio e tampado por 3 a 4 minutos de cada lado.



DICA:

Pincele os pãezinhos com azeite ou manteiga derretida antes de cozinhá-los, se desejar.



PÃO DE BATATA

INGREDIENTES

- 1 xícara de purê de batata [frio]
- 200ml de água levemente morna
- 1 ovo - caipira, por favor
- 1 colher [sopa] de manteiga sem sal
- 1 colher [sopa] de açúcar
- 2 colheres [chá] de sal
- 5 1/3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa [10 gramas] de fermento biológico seco

PREPARO

1. Em um bowl coloque todos os ingredientes e comece a misturá-los com as pontas dos dedos. Quando a massa se tornar mais homogênea passe para uma superfície enfarinhada e comece a sová-la, o ideal é que você faça isso por uns 15 a 20 minutos, é importante para ativar o gluten e deixar a massa no ponto certo. Quase todas as receitas de pão funcionam dessa forma. Se preferir utilize a batedeira planetária ou a máquina de pão;
2. Cubra a massa com um pano limpo e deixe-a fermentar em um local quentinho [dentro do forno desligado e com a luz acesa é o ambiente ideal] por aproximadamente 1 hora ou até a massa dobrar de tamanho;
3. Após o crescimento, aperte a massa delicadamente, a fim de retirar o ar de dentro dela, modele como desejar e deixe crescer novamente - agora por 45 minutos;
4. Asse por aproximadamente 30 minutos a 210° (preaqueça o forno por 20 minutos antes de assar). O tempo de cocção depende muito do tipo de forno, então sugiro você checar seu pão após 20 - 25 minutos.

PÃO DE CENTEIO, AVEIA E MEL

INGREDIENTES

- 400 gramas de farinha de centeio
- 80 gramas de farinha de trigo comum
- 30 gramas de aveia em flocos finos
- 60 gramas de mel
- 10 gramas [1 colher de sopa] de fermento biológico seco
- 10 gramas de sal
- 360 gramas de água levemente morna
- 30 gramas de manteiga ou margarina em temperatura ambiente
- Sementes de girassol [opcional]

PREPARO

1. Dilua o fermento na água;
2. Em uma tigela grande, coloque as farinhas, a aveia e o sal. Adicione o fermento diluído e o mel. Misture tudo e comece a sovar a massa;
3. Essa massa é diferente das preparadas apenas com trigo: ela fica mais pesada e um pouco grudente, porém firme.;
4. Sove a massa até ficar bem homogênea, em torno de 7 minutos. Adicione então metade da manteiga e continue sovando para incorpora. Repita com a outra metade da manteiga;
5. Cubra a massa e deixe descansar em localquentinho até dobrar de tamanho - de 60 a 90 minutos;
6. Modele como desejar - como a massa é um pouco pegajosa, unte suas mãos com óleo! Eu dividi a massa em 8 partes e fiz pães individuais. Salpiquei sementes de girassol;
7. Deixe crescer novamente por 45 a 60 minutos. Asse em forno preaquecido a 220 graus por 25 [pão individuais] a 45 [pão inteiro] minutos.



NAAN {PÃO INDIANO}

INGREDIENTES

190 gramas de iogurte sem açúcar
[use iogurte vegetal se preferir]

200 gramas de farinha de trigo
comum

1/2 colher [chá] de sal

1 colher [chá] de fermento químico
[fermento p/ bolo]

Manteiga, azeite, alho e ervas q.b

PREPARO

1. Coloque o iogurte, a farinha, o sal e o fermento em uma tigela e comece a misturar tudo com as pontas dos dedos. Se preferir use uma espátula plástica. Misture somente até a massa se tornar homogênea, não é necessário sovar.

DICA: deixe um pouco mais de farinha perto de você, pois dependendo da consistência do iogurte que você utilizar será necessário acrescentar um pouquinho mais de farinha;

2. Cubra a massa com um pano e deixe-a descansar por 15 minutos. Divida-a em 4, abra cada uma com um rolo - em uma superfície enfarinhada;

3. Esquente uma frigideira antiaderente em fogo médio, coloque um pouco de azeite e cozinhe um pão por vez, até dourar bem cada lado;

Esse flatbread fica MUITO fofo - no entanto evite abrir a massa muito fina - e super gostoso! Maravilhoso para comer com húnguas e outras pastinhas ou fazer um belo sanduba.

DICAS:

Para deixar tudo ainda mais gostoso, prepare uma manteiga de alho para pincelar nos flatbreads. Coloque um pouco de manteiga em uma panelinha e leve ao fogo para derreter. Acrescente alho espremido e misture bem.

Gosto de salpicar ervas frescas [como coentro ou hortela] depois de pincelar a manteiga de alho - fica sensacional!





PÃO DE POLENTA

INGREDIENTES

- 250 gramas de farinha de trigo
- 250 gramas de farinha de milho para polenta
- 280 gramas de água fria
- 10 gramas de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa de azeite
- 8 gramas de sal

PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes e comece a sovar a massa. Após em média 7 minutos de sova, a massa estará elástica. Caso esteja muito úmida, acrescente um pouco mais de farinha de trigo - mas BEM pouco;
2. Forme uma bola com a massa e deixe-a descansar por 60 a 90 minutos ou até que dobre de tamanho;
3. Transfira a massa para uma bancada enfarinhada e pressione-a levemente com as mãos, a fim de retirar o ar de dentro dela. Modele como desejar e deixe descansar novamente, em torno de 1 hora;
4. Polvilhe a superfície da massa com um pouco de farinha para polenta e faça cortes em sua superfície. leve para assar em forno preaquecido a 220 graus por aproximadamente 40 minutos.

DICAS:

Preaqueça seu forno por 15 a 20 minutos antes de colocar o pão;

Coloque uma assadeira com água fervendo na parte baixo do forno, p/ gerar vapor.



BROAS DE BATATA DOCE E NOZES

INGREDIENTES

200 gramas de purê de batata doce

130 gramas de farinha de trigo

1 ovo ligeiramente batido

20 gramas de mel

1 colher de sopa de açúcar

1/2 xícara de nozes picadas [usei pecã]

Raspa de 1 limão

1 colher de chá de fermento biológico seco

1 colher de café de canela

PREPARO

1. Asse as batatas inteiras e com as casca, envoltas em papel alumínio, até ficarem muito macias. Depois de frias, descasque e esmague muito bem com um garfo, até ficar bem liso e homogêneo;

2. Dilua o fermento biológico em 1 colher de sopa de água. Coloque essa mistura em um bowl, junte os demais ingredientes e misture tudo muito bem. A massa é bem molinha, misturei com uma colher de pau. Não precisa sovar, apenas misturar mesmo. Cubra a massa e deixe descansar 30 minutos [não vai crescer, é normal];

3. Coloque um pouco de farinha de trigo em um prato. Modele as broas com a ajuda de 2 colheres e passe cada uma rapidamente na farinha de trigo;

4. Disponha as broas em uma assadeira enfarinhada ou forrada com papel para assar e deixe descansar por 15 minutos: enquanto isso já ligue seu forno a 190 graus para preaquecer. Asse por 15 a 20 minutos.

RENDE 8 BROAS PEQUENAS

OBRIQADA 

**Sempre digo que fazer pães é um caminho sem volta!
Espero que você tenha gostado de mais este ebook e que se anime a
cozinhar cada dia mais!**

**Continue comigo nessa jornada incrível que é cozinhar com afeto.
Acesse mais receitas no meu blog**

comidacomafeto.com

