PAPOULA

PADEIRA

PÃO RÚSTICO BRANCO

sem sova

INGREDIENTES

400g farinha de trigo
8g sal
½ colh chá fermento biológico seco
280g água fresca

Opção: você pode substituir 100g da farinha branca por integral. Terá um pão ainda muito macio mas com um sabor gostoso (além de nutritivo) que a farinha integral confere.
Se quiser um 100% integral, aumente a água para 320g – sim, a farinha integral, devido ao alto teor de fibras, precisa de mais água para hidratar.

AGENDA
DIA 1
21h misturar ingredientes

DIA 2
8h Modelar
10h assar

PASSO A PASSO

1. Misture a farinha, o sal e o fermento numa bacia. Coloque a água e mexa com uma espátula até que toda a farinha esteja hidratada.
2. Raspe bem a borda e cubra com um pano de prato limpo.
3. Deixe que fermente em temperatura ambiente (ideal de 21 a 27ºC) por 10 a 12 horas.
4. Se seu ambiente estiver mais frio, mantenha a bacia dentro do forno desligado. Você pode inclusive colocar um pote com água fervida para aquecer o ambiente. Se seu ambiente estiver mais quente, use água gelada no preparo da massa para retardar um pouco a fermentação e mantenha a massa num canto mais fresco da sua cozinha.
5. Pela manhã iremos encontrar uma massa bem desenvolvida com uma textura bastante diferente daquela que deixamos na noite anterior. Unte a forma usando um pincel e um pouquinho de óleo vegetal.
6. Faça uma rodada de dobras na massa, tirando o excesso dos gases. Passe a massa para a mesa polvilhada com farinha. Abra a massa gentilmente num retângulo de menos de 1 palmo de largura. Enrole como um cilindro. Role pela mesa com as mãos apoiadas por cima fazendo uma leve pressão para acomodar a modelagem e distribuir a massa por igual.
7. Acomode na forma com a “costura” virada para baixo e cubra novamente com o pano. Deixe que fermente por mais 2 horas. Nessa fase ela deverá dobrar de volume.
8. Pré aqueça o forno por pelo menos 30 minutos em 220ºC.
9. Coloque um fio de azeite sobre a massa e pincele levemente: vai ajudar a fazer uma bela casca no pão.
10. Leve para o forno e asse por 20 minutos em 220ºC, baixe o forno para 200ºC e asse por mais 25 a 30 minutos até que esteja dourado. Tempo total de forno: 45 a 50 minutos.
11. Aguarde 10 minutos para desenformar. Coloque sobre uma grelha para resfriar por mais 1 hora antes de partir.

©Papoula Ribeiro, 2021. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do texto desta apostila, assim

PAPOULA

PADEIRA

PÃO LINHAÇA E CASTANHA

sem sova

INGREDIENTES
150g farinha de trigo
250g farinha de trigo integral
8g sal
½ colh chá fermento biológico seco
40g castanha do pará
30g linhaça (dourada ou marrom)
300g água fresca

Opção: você pode substituir a linhaça e a castanha por outras sementes e/ ou nozes. Procure manter o peso total para que fique balanceado. Experimente gergelim, sementes de girassol ou abóbora (cruas e sem sal). Podemos usar nozes, avelãs ou mesmo frutos secos como uvas passas, cranberries, damasco.

AGENDA

DIA 1
21h misturar ingredientes

DIA 2
8h Modelar
10h assar

PASSO A PASSO

1. Com uma faca corte as castanhas em 2 ou 3 partes.
2. Numa bacia misture as farinhas, o sal, o fermento e também as castanhas e linhaça. Coloque a água e mexa com uma espátula até que toda a farinha esteja hidratada.
3. Raspe bem a borda e cubra com um pano de prato limpo.
4. Deixe que fermente em temperatura ambiente (ideal de 21 a 27ºC) por 10 a 12 horas.
5. Se seu ambiente estiver mais frio, mantenha a bacia dentro do forno desligado. Você pode inclusive colocar um pote com água fervida para aquecer o ambiente. Se seu ambiente estiver mais quente, use água gelada no preparo da massa para retardar um pouco a fermentação e mantenha a massa num canto mais fresco da sua cozinha.
6. Pela manhã iremos encontrar uma massa bem desenvolvida com uma textura bastante diferente daquela que deixamos na noite anterior. Unte a forma usando um pincel e um pouquinho de óleo vegetal.
7. Faça uma rodada de dobras na massa, tirando o excesso dos gases. Passe a massa para a mesa polvilhada com farinha. Abra a massa gentilmente num retângulo de menos de 1 palmo de largura. Enrole como um cilindro. Role pela mesa com as mãos apoiadas por cima fazendo uma leve pressão para acomodar a modelagem e distribuir a massa por igual.
8. Acomode na forma com a “costura” virada para baixo e cubra novamente com o pano. Deixe que fermente por mais 2 horas. Nessa fase ela deverá dobrar de volume.
9. Pré aqueça o forno por pelo menos 30 minutos em 220ºC.
10. Coloque um fio de azeite sobre a massa e pincele levemente: vai ajudar a fazer uma bela casca no pão.
11. Leve para o forno e asse por 20 minutos em 220ºC, baixe o forno para 200ºC e asse por mais 25 a 30 minutos até que esteja dourado. Tempo total de forno: 45 a 50 minutos.
12. Aguarde 10 minutos para desenformar. Coloque sobre uma grelha para resfriar por mais 1 hora antes de partir.

©Papoula Ribeiro, 2021. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do texto desta apostila, assim

PAPOULA

PADEIRA

PÃO 50% INTEGRAL COM AZEITONAS

sem sova

INGREDIENTES

200g farinha de trigo
200g farinha de trigo integral
8g sal
½ colh chá fermento biológico seco
290g água fresca
50 a 80g azeitonas (sem caroço, lavadas, escorridas e picadas)

Opção: O pão de azeitonas é extremamente perfumado e saboroso. Experimente temperar as azeitonas com alecrim, tomilho ou raspas de limão para um pão bem aromático. Se preferir, você pode não usar as azeitonas e fazer um pão 50% integral. Ou ainda substituir as azeitonas por outro "saborizante" como queijo parmesão ou calabresa curada. Atenção: não use ingredientes com muita umidade para não "desandar" a massa. No caso de legumes, como abobrinha, passe-os antes pelo forno para darem uma "secada".

AGENDA
DIA 1 - 21h misturar ingredientes
DIA 2 - 8h Modelar
10h assar

PASSO A PASSO

1. Lave as azeitonas em água corrente. Deixe que escorram sobre uma peneira. Retire o caroço e pique. Tempere com ervas se desejar. Reserve. Elas vão entrar na massa depois de misturada.
2. Numa bacia misture as farinhas, o sal, o fermento. Coloque a água e mexa com uma espátula até que toda a farinha esteja hidratada. Acrescente agora as azeitonas e misture até incorporar.
3. Raspe bem a borda e cubra com um pano de prato limpo.
4. Deixe que fermente em temperatura ambiente (ideal de 21 a 27ºC) por 10 a 12 horas.
5. Se seu ambiente estiver mais frio, mantenha a bacia dentro do forno desligado. Você pode inclusive colocar um pote com água fervida para aquecer o ambiente. Se seu ambiente estiver mais quente, use água gelada no preparo da massa para retardar um pouco a fermentação e mantenha a massa num canto mais fresco da sua cozinha.
6. Pela manhã iremos encontrar uma massa bem desenvolvida com uma textura bastante diferente daquela que deixamos na noite anterior. Unte a forma usando um pincel e um pouquinho de óleo vegetal.
7. Faça uma rodada de dobras na massa, tirando o excesso dos gases. Passe a massa para a mesa polvilhada com farinha. Abra a massa gentilmente num retângulo de menos de 1 palmo de largura. Enrole como um cilindro. Role pela mesa com as mãos apoiadas por cima fazendo uma leve pressão para acomodar a modelagem e distribuir a massa por igual.
8. Acomode na forma com a "costura" virada para baixo e cubra novamente com o pano. Deixe que fermente por mais 2 horas. Nessa fase ela deverá dobrar de volume.
9. Pré aqueça o forno por pelo menos 30 minutos em 220ºC.
10. Coloque um fio de azeite sobre a massa e pincele levemente: vai ajudar a fazer uma bela casca no pão.
11. Leve para o forno e asse por 20 minutos em 220ºC, baixe o forno para 200ºC e asse por mais 25 a 30 minutos até que esteja dourado. Tempo total de forno: 45 a 50 minutos.
12. Aguarde 10 minutos para desenformar. Coloque sobre uma grelha para resfriar por mais 1 hora antes de partir.

©Papoula Ribeiro, 2021. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do texto desta apostila, assim

PAPOULA

PADEIRA

PÃO DE CENOURA

sem sova

INGREDIENTES

250g farinha de trigo
150g farinha de trigo integral
8g sal
½ colh chá fermento biológico seco
350g suco de cenoura
60g uvas passas brancas

Opção: Esse pão delicioso, lindo e perfumado leva apenas suco de cenoura na sua massa – não usamos água! Mas, vale sempre lembrar que a cenoura tem muita água em sua composição e é daí que vem a água necessária para hidratar a farinha. Para preparar o suco de cenoura, o ideal é usar um extrator de suco. Se você não tiver, coloque 2 cenouras picadas com meia xicara de água no liquidificador e bata bastante, até obter um suco fino. Passe por uma peneira grossa. As uvas passas são opcionais, mas ficam deliciosas!

AGENDA
DIA 1 - 21h misturar ingredientes

DIA 2 - 8h Modelar
10h assar

PASSO A PASSO

1. Prepare o suco de cenoura: lave, descasque as cenouras e passe por um extrator de suco ou use o liquidificador com um pouco de água para ajudar a bater.
2. Numa bacia misture as farinhas, o sal, o fermento. Coloque o suco de cenoura e mexa com uma espátula até que toda a farinha esteja hidratada. Acrescente agora as uvas passas e misture até incorporar.
3. Raspe bem a borda e cubra com um pano de prato limpo.
4. Deixe que fermente em temperatura ambiente (ideal de 21 a 27ºC) por 10 a 12 horas.
5. Se seu ambiente estiver mais frio, mantenha a bacia dentro do forno desligado. Você pode inclusive colocar um pote com água fervida para aquecer o ambiente. Se seu ambiente estiver mais quente, use água gelada no preparo da massa para retardar um pouco a fermentação e mantenha a massa num canto mais fresco da sua cozinha.
6. Pela manhã iremos encontrar uma massa bem desenvolvida com uma textura bastante diferente daquela que deixamos na noite anterior. Unte a forma usando um pincel e um pouquinho de óleo vegetal.
7. Faça uma rodada de dobras na massa, tirando o excesso dos gases. Passe a massa para a mesa polvilhada com farinha. Abra a massa gentilmente num retângulo de menos de 1 palmo de largura. Enrole como um cilindro. Role pela mesa com as mãos apoiadas por cima fazendo uma leve pressão para acomodar a modelagem e distribuir a massa por igual.
8. Acomode na forma com a “costura” virada para baixo e cubra novamente com o pano. Deixe que fermente por mais 2 horas. Nessa fase ela deverá dobrar de volume.
9. Pré aqueça o forno por pelo menos 30 minutos em 220ºC.
10. Coloque um fio de azeite sobre a massa e pincele levemente: vai ajudar a fazer uma bela casca no pão.
11. A cenoura tem naturalmente muito açúcar e, por isso, o pão tende a corar mais rapidamente. Vamos aqui usar um tempo menor na temperatura mais alta.
12. Leve para o forno e asse por 10 minutos em 220ºC, baixe o forno para 200ºC e asse por mais 35 a 40 minutos até que esteja dourado. Tempo total de forno: 45 a 50 minutos.
13. Aguarde 10 minutos para desenformar. Coloque sobre uma grelha para resfriar por mais 1 hora antes de partir.

©Papoula Ribeiro, 2021. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do texto desta apostila, assim