

Ingredientes

Recheio

200g Cebola

300g Cenoura

30g Azeite

200g Pimentão Vermelho

400g Palmito

400g Milho Verde

700g Abobrinha Italiana

500g Molho Bechamel (Receita 000833)

Acabamento

400g Queijo Muçarela Ralado

40g Salsa

300g Requeijão



Modo de Fazer

RECHEIO

01. Ralar a cenoura.
02. Cortar a abobrinha, o pimentão e o palmito em cubos pequenos e picar as cebolas.
03. Colocar em uma panela o azeite e refogar as cebolas picadas.
04. Adicionar a cenoura ralada, a abobrinha, o pimentão, o palmito e o milho e cozinhar em fogo baixo até ficarem macios.
05. Temperar com sal e pimenta do reino branca moída a gosto.
06. Retirar do fogo, adicionar o Molho Bechamel pronto e a salsa picada e misturar. Reservar.
07. Esfriar.

SALMOURA

01. Misturar a água, o sal e o azeite.
02. Reservar.

MASSA E MONTAGEM

01. Mar o Zeelandia Focaccia e água gelada aos poucos na masseira.
02. Misturar por aproximadamente 2 minutos em velocidade baixa (velocidade 1).
03. Adicionar o fermento biológico fresco e misturar por mais 1 minuto em velocidade baixa (velocidade 1).
04. Bater por aproximadamente 3 minutos em velocidade alta (velocidade 2) ou até atingir o ponto de véu.
05. Dividir a massa em duas partes de 800 g.
06. Enrolar a massa em formato de bastão.
07. Colocar a massa enrolada na assadeira (40 x 60 cm) previamente untada e descansar por 20 minutos.
08. Esticar a massa na assadeira com as mãos até ficar com uma espessura uniforme.
09. Espalhar a salmoura reservada com as mãos sobre a superfície da massa.
10. Perfurar a massa com as pontas dos dedos.
11. Fermentar em câmara de fermentação (32°C) por aproximadamente 30 minutos.
12. Fornear a 200°C por aproximadamente 8 minutos em forno lastro com vapor.
13. Esfriar.

MONTAGEM

01. Desenformar e colocar as massas sobre papel manteiga.
02. Espalhar metade do recheio reservado em cada massa.
03. Com auxílio do papel manteiga, enrolar em formato de rocambole.

ACABAMENTO

01. Picar a salsa e misturar com o queijo mussarela ralado em um recipiente. Reservar.
02. Espalhar o requeijão sobre toda a superfície do rocambole.
03. Espalhar a salsa e o queijo ralado reservado sobre o requeijão.
04. Fornear a 210°C por aproximadamente 10 minutos ou até dourar em forno lastro.

Dicas

- Os vegetais podem ser substituídos de acordo com a preferência.
- Outros recheios de rocambole:
 - * Palmito, rúcula, azeitonas pretas, queijo provolone e tomate seco.
 - * Alho poró refogado com queijo gorgonzola e presunto.
 - * Brócolis refogado, tomate seco, ricota, peito de peru e queijo mussarela.
 - * Escarola refogada, bacon, champignon, presunto e queijo mussarela.

Rendimento / Quebra

2 Unidades de 1975 g

Validade

24 horas

Equipamentos

Masseira

Forno Com Vapor

Fogão

Ralador

Armário Fermentação

Panela

Balança

Assadeiras Lisas

Faca

Recipiente

Tábua Para Corte

Abridor De Lata

Tabela Nutricional

Porção de 60g contém (em média): % VD (*)

V. Energético (kcal)	116	6
V. Energético (kJ)	488 kJ	6
Carboidratos (g)	13	4
Proteínas (g)	3.9	8
Fibra Alimentar (g)	1.0	4
Sódio (mg)	266	11
Açúcares (g)	0.3 g	**
Açúcares totais (g)	0.7	
Aç adicionados (g)	0.0	0
Gorduras totais (g)	5.4	8
Gorduras saturadas (g)	2.6	13
Gorduras trans (g)	0	0