Pao Amigo Com Espinafre

1729

Ingredientes

Recheio

150g	Ricota
10g	Alho Picado
200g	Requeijão Tipo Catupiry
200g	Espinafre Cozido Espremido
100g	Cebola Picada

Preparo

60g	Fermento Biológico Fresco
100g	Ovos
100g	Queijo Parmesão Ralado
280ml	Água Gelada
1kg	Pão Amigo Pão Amigo

Modo de Fazer

RECHEIO
01. Picar o espinafre.
02. Em uma panela aquecida, colocar um fio de azeite a gosto, a cebola picada, o alho picado e refogar até dourar.
03. Adicionar o espinafre picado e temperar com sal e pimenta do reino branca moída a gosto.
04. Deixar esfriar.
05. Adicionar a ricota e o requeijão tipo catupiry e mexer até ficar homogêneo.
06. Reservar na geladeira.

PREPARO
01. Colocar o Zeelandia Pão Amigo, os ovos e a água gelada na masseira e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 5 minutos.
02. Adicionar o fermento fresco e misturar por mais 1 minuto.
03. Bater em velocidade alta (velocidade 2) até atingir o ponto de véu.
04. Bolear, cobrir com plástico e descansar por 10 minutos.
05. Com o auxílio de uma bilha, abrir a massa até obter um retângulo de aproximadamente 65 x 40 cm.
06. Cortar em triângulos de aproximadamente 20 x 5 cm.
07. Colocar na base do triângulo aproximadamente 15 g de recheio.
08. Dobrar as pontas da base do triângulo para que fiquem juntas com o recheio e enrolar para obter o formato caseirinho.
09. Colocar em assadeiras previamente untadas.
10. Fermentar em câmara de fermentação (32°C) por aproximadamente 2 horas ou até o ponto.
11. Pincelar o pão com água e salpicar o queijo parmesão ralado.
12. Fornear a 210°C por aproximadamente 12 minutos em forno lastro.

Dicas

- O espinafre pode ser substituído por azeitonas picadas.
- Outro forneamento:
* Forno Turbo: 180ºC por aproximadamente 10 minutos.

Rendimento / Quebra

40 Unidades de 43 g

Validade Sugerida

24 horas

Equipamentos

- Masseira
- Forno
- Fogão
- Geladeira
- Bilha
- Colher
- Panela
- Balança
- Assadeiras Lisas
- Faca
- Pincel
- Recipiente
- Tábua Para Corte
- Câmara De Fermentação

Tabela Nutricional

Porção de 50g contém (em média):		% VD (*)
V. Energético (kcal)	141	7
V. Energético (kJ)	591 kJ	7
Carboidratos (g)	21	7
Proteínas (g)	5.4	11
Fibra Alimentar (g)	0.7	3
Sódio (mg)	243	10
Açúcares (g)	3.2 g	**
Açúcares totais (g)	3.2	
Aç adicionados (g)	2.3	5
Gorduras totais (g)	3.8	6
Gorduras saturadas (g)	2.0	10
Gorduras trans (g)	0	0