

1733

Ingredientes

Recheio

200g	Linguiça Calabresa Defumada
10g	Alho Picado
200g	Requeijão Tipo Catupiry
100g	Cebola Picada
200g	Couve Picada



Preparo

60g	Fermento Biológico Fresco
100g	Ovos
100g	Queijo Parmesão Ralado
280ml	Água Gelada
50g	Manteiga Sem Sal
1kg	Pão Amigo Pão Amigo

Modo de Fazer

RECHEIO

01. Ralar a linguiça calabresa defumada. Reservar.
02. Em uma frigideira aquecida, colocar um fio de azeite a gosto, a cebola, o alho e refogar até dourar.
03. Adicionar a couve picada e refogar até murchar.
04. Temperar com sal e pimenta do reino branca moída a gosto.
05. Deixar esfriar.
06. Adicionar a calabresa ralada reservada e o queijão tipo catupiry e mexer até ficar homogêneo.
07. 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 de espinafre com ricota reservado.
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. Fornear a 210°C por aproximadamente 12 minutos em forno lastro.
12. Pincelar o pão com a manteiga sem sal e salpicar com o queijo parmesão ralado.

- Outro forneamento:
* Forno Turbo: 180°C por aproximadamente 10 minutos.

Rendimento / Quebra

40 Unidades de 46 g

Validade Sugerida

24 horas

Equipamentos

Masseira

Forno

Fogão

Geladeira

Ralador

Bilha

Colher

Panela

Balança

Assadeiras Lisas

Faca

Pincel

Recipiente

Tábua Para Corte

Frigideira

Câmara De Fermentação

Tabela Nutricional

Porção de 50g contém (em média): % VD (*)

V. Energético (kcal)	155	8
V. Energético (kJ)	649 kJ	8
Carboidratos (g)	20	7
Proteínas (g)	5.5	11
Fibra Alimentar (g)	0.6	2
Sódio (mg)	314	13
Açúcares (g)	3.1 g	**
Açúcares totais (g)	3.0	
Aç adiconados (g)	2.1	4
Gorduras totais (g)	6.0	9
Gorduras saturadas (g)	2.9	15
Gorduras trans (g)	0	0