

1733

Ingredientes

Preparo

60g Fermento Biológico Fresco

100g Ovos

100g Queijo Parmesão Ralado

280ml Água Gelada

50g Manteiga Sem Sal

1kg Pão Amigo Pão Amigo



Recheio

200g Linguiça Calabresa Defumada

10g Alho Picado

200g Requeijão Tipo Catupiry

100g Cebola Picada

200g Couve Picada

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 requeijão 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.

Dicas

- Outro forneamento:

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

Rendimento / Quebra

40 Unidades de 46 g

Validade

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 adicionados (g)	2.1	4
Gorduras totais (g)	6.0	9
Gorduras saturadas (g)	2.9	15
Gorduras trans (g)	0	0