

AULA PRÁTICA 02/10/19 OU 03/10/19

**Faculdade de Saúde Pública
Universidade de São Paulo
Departamento de Nutrição**

Laboratório e Cozinha Didática de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição

**HNT 207 – PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS CULINÁRIAS APLICADOS À
NUTRIÇÃO II**

AULA PRÁTICA 9

Sal



Segundo Semestre

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

BAGUETE RÚSTICA

INGREDIENTE

- 550 g de farinha de trigo
- 8,25 g de fermento biológico seco
- 11 g de sal
- 481,25 ml de água
- 38,5 g de azeite

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, misture a farinha de trigo, sal e o fermento.
2. Adicione, ao bowl com os ingredientes secos, a água, gelada se possível, e misture com a ajuda do “pão-duro” até que toda a farinha esteja hidratada.
3. Deixe repousar por 30 minutos, coberta com pano limpo e úmido, ou com plástico.
4. Após este período, adicione metade da quantidade do azeite e faça dobras, das bordas para o centro, com o auxílio do “pão duro”.
5. Repouse a massa, coberta, por mais 30 minutos.
6. Passado o tempo, adicione o restante do azeite e repita a operação das dobras. Neste momento ligue o forno em temperatura alta (220°C).
7. Cubra e deixe descansar por outros 30 minutos.
8. Após esse intervalo de descanso, polvilhe bastante farinha sobre a bancada e deite a massa.
9. Polvilhe agora farinha sobre a massa, e com ajuda de uma espátula e de sua mão livre, forme um retângulo de aproximadamente 50 x 30 cm.
10. Corte a massa em 3 tiras (cada tira deverá sair com aproximadamente 50 x 10 cm).
11. Para transportar à uma assadeira, junte a tira posicionando as mãos uma de cada lado da massa e aproxime uma mão à outra.
12. Leve até a assadeira e afaste as mãos, ajeitando a massa e devolvendo a ela o formato que será parecido a uma ciabatta.
13. Use uma segunda assadeira como tampa e leve ao forno por 20 minutos.
14. Retire a tampa e devolva ao forno por mais 15 minutos ou até dourarem.
15. Uma vez assado, repouse os pães quentes sobre uma grade ou grelha, e use um pincel ou escovinha para retirar o excesso de farinha.
16. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

PÃO SÍRIO

INGREDIENTES

- 500g de farinha de farinha de trigo
- 1/2 pacote (5g) de fermento biológico seco
- 3 colheres de chá (23g) de açúcar
- 3 colheres de sopa (20 ml) de azeite
- 300ml de água
- 2 pitadas de sal por último antes de sovar

MODO DE PREPARO

1. Junte em um bowl a farinha de trigo, o fermento biológico e o açúcar e misture com um garfo;
2. Adicione o azeite e a água e incorpore com as mãos;
3. Transfira a massa para uma bancada limpa e enfarinhada, adicione o sal e sove;
4. Assim que a massa não grudar mais, deixe descansar por 30 minutos coberta com um pano ou até que dobre de tamanho
5. Pré aqueça o forno a 200°C;
6. Corte (não rasgue!) a massa em 8 pedaços iguais e boleie;
7. Deixe as bolinhas descansarem por 15 minutos e abra com um rolo de macarrão em discos de mais ou menos 0,5cm;
8. Para que os pães cresçam por inteiro, o disco deve estar o mais redondo possível;
9. Asse por cerca de 5 minutos ou até que estejam dourados.
10. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.