PÃO ÁZIMO/CHAPATI 

**Orientações iniciais:**

* Leia ATENTAMENTE **toda** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo
* Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

| **PÃO ÁZIMO**  INGREDIENTES   * 3 xícaras (chá) de farinha de trigo * 1 1/2 colheres (chá) de sal * 2 colheres (sopa) de óleo * ⅔ de xícara (chá) de água * Farinha de trigo a gosto para polvilhar a bancada * Pasta indiana de ervilha e lentilha para servir (equipe PTCAN)  MODO DE PREPARO  1. Numa tigela grande misture a farinha de trigo com o sal. Regue com metade da água e misture com a mão até formar uma farofa grossa – a farinha precisa entrar em contato com um pouco de água antes do óleo, para absorver melhor o líquido. 2. Adicione o óleo e misture bem. Ainda dentro da tigela, acrescente o restante da água aos poucos, amassando com a mão até que a massa absorva todo o líquido – atenção para a massa não ficar mole demais. 3. Sove a massa por 5 minutos: aperte, amasse, estique e amasse novamente, dentro da tigela até atingir uma textura macia e elástica. Se preferir sovar na bancada, polvilhe a superfície com uma camada bem fina de farinha de trigo – é bem fina mesmo, evite juntar mais farinha na massa, o pão pode ficar ressecado. 4. Modele a massa numa bola e embale com filme (ou cubra com um pano) e deixe descansar por 10 minutos – esse descanso relaxa o glúten e faz o pão inflar com mais facilidade. 5. Modele um rolinho com a massa e, com uma espátula de padeiro (ou faca), divida em 8 porções. Enrole cada porção numa bolinha e polvilhe a bancada com farinha de trigo. Abra uma bolinha com o rolo de macarrão até formar um disco bem fino – vá polvilhando farinha sob e sobre a massa para não grudar. 6. Leve uma frigideira média (pode ser de inox ou ferro) ao fogo médio – não precisa untar. Quando estiver quente, bata o disco de massa contra as mãos para tirar o excesso de farinha e coloque na frigideira. Deixe o pão assar por 20 a 30 segundos, até começar a formar bolhas. Com cuidado para não rasgar a massa, vire o pão com uma pinça e deixe por mais 15 segundos na frigideira – o pão vai começar a inflar. Enquanto isso, acenda uma outra boca do fogão. 7. Tire o pão da frigideira com uma pinça e coloque diretamente na chama da outra boca do fogão para chamuscar levemente. Transfira o pão para um prato e cubra com um pano de prato – assim os pães ficam macios e permanecem quentinhos. Repita com o os outros discos e, atenção: a cada 2 pães, limpe o fundo da frigideira com papel-toalha para tirar o excesso de farinha tostada. Você também pode finalizar os chapatis na frigideira, basta deixar cozinhar por mais tempo depois de virar. Sirva a seguir com a pasta indiana de lentilha e ervilha. |
| --- |

**Orientações finais:**

* Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
* As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
* Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula.